العلاج الشافي بالنباتات الطبية

- نباتات ذكرها الله في كتابه الكريم
- نباتات وعقاقير اوصي بها الرسول
- طريقة علاج الجروح بالعسل
- الكحل يجلو البصر وينبت الشعر
- مستحضرات التجميل من النبات
- التوابل والحضارات القديمة

د. سمير يحي الجمال







العـلاج الشـافى
بالنـباتات الطبيـه

تـأليـــف

الدكتور سمير يحيي الجمال
(دكتوراه فى تاريخ الصيدله والطب)

محتـــويات الكتـاب

الموضـــوع

مقدمه

خلال آلاف السنين الماضية عاش فيها الإنسان على وجه الأرض يتعامل مع مختلف النباتات من حوله . . .يزرعها لغذائه ويستعملها لكسائه ويتعاطاها لأمراضه. فكان يجمعها من الغابات والمروج الجبلية المرتفعة ومن السهول ووديان الأنهار أثناء تجواله فى جميع أنحاء الكرة الأرضية سواء كانت أشجار أو شجيرات أو كروم أو نباتات مزهره ويتيقن من صفاتها وأحوالها. كما تعلم أيضا خلال تذوقه للأوراق والجذور والسيقان أن بعض النباتات تسبب له المرض وبعضها يشفيه من آلامه وحمياته وبرده وصداعه وأعصابه المتعبة أو المتوتره.

وكذلك نمت معرفه الإنسان بالعلاجات النباتيه من خلال مراقبته للحيوانات حيث لاحظ انها تأكل بالغريزة من بعض النباتات ما يشفيها من أمراضها وتتجنب البعض الآخر. وسار الإنسان على هذا المنوال يجرب أعدادا كبيره من النباتات لعلاج أمراضه الحادة والمزمنه وتكرر طوال آلاف السنين إستعمال ما كان صالحا منها وإستبعد الضار.

وبذلك تجمع لدى مختلف الشعوب عددا كبيرا من النباتات والعقاقير التى لم تكن للكثير منها فائدة طبيه معروفه غير أن التجربة برهنت على فائده الكثير منها وتوارث الناس جيلا بعد جيل هذه المعرفة وتناقلوها.

ولا يزال الإنسان فى كثير من بقاع العالم يعتمد على الجذور والسيقان والقشور والأوراق والأزهار فى إعداد تركيبات بموجب الوصفات القديمه وكذلك استخرج منها موادها الفعاله وتناولها على هيئه مستحضرات صيدليه معبأة فى اقراص أو كبسولات أو شراب أو امبولات وغيرها وما لم يستطع

الحصول عليه من مواد فعاله بكميات كبيرة عمد إلى تخليقها معمليا بغيه تخفيض ثمنها وتوسيع مجال إستخدامها عالميا.

وقد أخذ العلماء في جميع أنحاء العالم في الإهتمام من جديد بالعلاجات القديمه حيث أجريت إختبارات متعدده علي معظم النباتات التي ورد ذكرها في الوصفات القديمه لمعرفه الصالح منها لكي يتم إستعماله بالطرق العلميه والصيدليه الحديثة.

النباتات الطبيه . . . عبر التاريخ

تعتبر مصر القديمه من الأهميه بمكان فى تاريخ الحضارة عامه وفى الطب والصيدله بصفه خاصه حيث تقدم للعالم كم وفير من المعلومات والقرائن عن الحياه الثقافيه والعلميه القديمه والتى وصلت الينا حتي الوقت الحاضر.

وتاريخ الصيدله المصريه القديمه هو فى نفس الوقت تاريخ العقاقير والأدويه وكذلك سرد ووصف للطرق العديده المستخدمه لتحضيرها والإستفاده بها وطرق حفظها لحين إستعمالها.

ولقد بدأت الصيدله فى مصر القديمه كعلم نتيجه للحاجة الشديدة إلى إستخدامها فى الحياة اليومية وذلك عن طريق سلسلة طويلة من التجارب على مر الاف السنين. وجمعت هذه التجارب الأوليه مع بعضها وما ثبتت فائدته كان يوصى باستخدامه باستمرار فى حين أن تلك العديمه الفائده كانت تترك جانبا.

وكان غالبية الأطباء والصيادلة فى مصر القديمة من طائفه الكهنة الذين تلقوا تعليما دينيا قبل دراستهم الطبية. وإعتاد الأطباء قبل مزاوله مهنتهم وقبل بدايه فحص المريض تلاوه بعض الأدعيه والجمل الدينيه . . فى حين أن الصيادلة كانوا يتلونها قبل واثناء تحضير الأدوية والوصفات العلاجيه وذلك بغرض حمايه المريض من أذى الأرواح الشريرة. وكان ذلك يعتبر – فى نفس الوقت – نوعا من العلاج الإيحائى والتى اكدت فائدته وفاعليته معظم البرديات الطبيه المصرية التى إكتشفت خلال القرن التاسع عشر فى أنحاء متفرقة من مصر.

وكانت مهنة الصيدلة فى مصر القديمة فنا من الفنون التخصصية العالية

بجانب أنها كانت تعتبر صناعة هامة وتجارة رابحه أيضا ولها إتصالات وتداخلات بعده مهن أخرى.

وتأثرت الصيدلة والطب فى بدايه تطورهما بالسحر والخرافات والدين وغيرها من العوامل المحيطة بهما والتى كانت متواجدة جنبا إلى جنب. وتداخلت بعد فترة مع الكيمياء وموادها المختلفة وظلت كذلك لعدة آلاف من السنين وحتى اليوم.

وفى عصور ما قبل الأسرات المصرية، كان الصيدلى والطبيب شخص واحد يطلق عليه إسم «سونو» وكان عمله ينحصر فى فحص المرضى وتشخيص أمراضهم وعللهم ثم وصف الدواء الخاص لعلاجهم والذى سبق وأن حضره بنفسه من قبل فى المعمل الخاص بمنزله أو أشرف على تركيبه من قبل بعض المحضرين المتخصصين.

ويرجع إكتشاف فائدة الأعشاب والنباتات فى العلاج الطبى إلى عصور موغله فى القدم حيث ظهرت طائفة من جامعى النباتات أطلق الناس عليهم إسم «العشابون» الذين إكتسبوا خبره كبيرة فى جمع تلك النباتات الطبية والتى تنمو بطريقة برية وإكتشفوا بالتجربة أنها تمتلك خاصية علاج بعض الأمراض التى تصيب الإنسان وذلك بعد أن شاهدوا أثرها الفعال المدهش عندما كانت الحيوانات المريضة تتناولها بالغريزة وذلك عن طريق أكل اوراقها طلبا للتخلص من أمراضها وآلامها. وهكذا تعلم الانسان منها بعض طرق تناول النباتات الشافيه لأمراضه.

وعلى مر مئات وآلاف السنين تراكمت ببطء كبير كميات ضخمة من المعلومات العامة عن مفعول النباتات فى شفاء الأمراض حتى توصل بعض المتعلمين والمستنيرين إلى طريقة ناجحة للتعامل مع مختلف أنواع وأجزاء النباتات الطبية وإنتاج مركبات منها عن طريق إستخدام طرق مختلفة متعددة. وبذلك نما وتطور فن إستخدام الأعشاب فى الأغراض العلاجيه.

ولقد إحتكرت بعض العائلات هذه المهنة المقدسة وتوارثوها أبا عن جد بدون تدوين . . إلى أن جاء وقت خشى البعض منهم إندثار هذه المعلومات القيمة أو تحريفها ولذلك فكروا فى كتابتها على أوراق البردى وتعليقها على جدران المعابد أو على أعمدتها لكى يتعلم منها الطلاب الراغبين فى إحتراف مهنه الطب والصيدلة وكذلك لكي يستفيد منها جميع المترددين على المعابد من المرضى لعلاج ما يعانون منه . . حتى إنتهى الأمر إلى جمع كافة المعلومات الطبية والصيدلية الخاصة بعلاج مختلف الأمراض بالنباتات الطبية فى كتاب واحد ضخم أطلق عليه إسم « كتاب الحكمة» وكان ذلك قبل الأسرات بوقت طويل.

وأنشأت فى بعض المعابد الهامة وخاصة فى عواصم الأقاليم الكبيرة مدارس متعددة تختص بتدريس الطب وبعضها بالصيدلة واخريات لتدريس كافة العلوم التى كانت لها حاجة كبيره لتقدم البلاد، وكذلك انشأت أمكنه بها لعلاج المرضى حيث ألحق بها أطباء وأخصائيين مهرة. وإلى جانب ذلك، اقيمت عدة صيدليات متخصصة يديرها صيادلة ذى خبرة كبيرة بأصناف العقاقير المستخلصة من النباتات الطبية والتى قاموا بزراعتها فى حدائق ومزارع خاصة ملحقة بهذه المعابد وكذلك التى قاموا بجلبها من البلدان المجاورة وزرعوها فى التربة المصرية ومنها أشجار المر وأنواع البخور التى جلبتها الملكة حتشبسوت من بلاد بونت (الصومال) وزرعتها فى معبدها الشهير بالأقصر.

ولقد برع هؤلاء الصيادلة فى استنباط مختلف الطرق العلمية لتحضير كافه الأنواع والمركبات العلاجية مثل المنقوعات والخلاصات والمحاليل والمراهم والمروخات واللبخات والحبوب والسفوف وغيرها. ومما يسترعى الدهشة أن طرق تحضير العقاقير أيام مصر الفرعونية تماثل بدرجة كبيرة تلك التى يعرفها إنسان العصر الحديث. فقد كانوا أول من حضر لبخة تحتوى على

أكسيد الرصاص وكذلك حقنة شرجية مهدئه تحتوى على منقوع من ثمرة الخشخاش وكذلك غسول مهبلى مكون من منقوع بعض الأعشاب مع لبن بقر.. وغيرها.

وكذلك كان صيادلة مصر القديمة على دراية كافية بطرق تحضير اللعوقات والغرغرات لعلاج إلتهاب الحلق واللسان وكانوا أول من عرفوا خواص المسهلات المتعددة . . وأول من إستخدم المواد العطرية وعلى هيئة مراهم عطرية لإزالة الروائح الكريهه الصادرة من جسم الإنسان وأحيانا صنعوا منها حبوبا يلعقها الرجال والسيدات لإضفاء رائحة عطرية للفم وخاصه بعد تناول الطعام وكانت تتكون من المر ولبان الذكر والمصطكى والينسون وغيرها مخلوطه على هيئة مسحوق مع العسل.

ايضا ولع المصريون القدماء بمستحضرات التجميل وخاصة العطور والتى ذاعت شهرتها فى كل البلدان المجاوره لهم. وكان هناك أيضا أخصائيين لتحضير مختلف أنواع الأدوية والعطور والمراهم طبقا لما ورد ذكره فى عهد الملك بيبى (حوالى عام ٢٢٠٠ ق.م) الذى أنشأ وظيفة خاصة فى الدولة إسمها «المشرف على العطور» . وكان يشغلها الرجال وأحيانا النساء ومن أشهرهن السيده «هينيس».

وكانت هناك أيضا وظيفة «المشرف على المراهم» وترأسها إمرأة فى الأسرة السادسة (حوالى عام ٢٤٠٠ ق.م) ووظيفة أخرى فى الأسرة الخامسة وما قبلها يشغلها صيدلى وكان مسئولا عن تحضير الحبوب المقوية والتى كانت تعطى للملوك أثناء إحتفالات بعيد جلوسهم الثلاثينى.

وإستخدم المصريون القدماء زيوتا للشعر بكثرة مثال ذلك الزيت المشهور الخاص بالقصور الملكية لإستعمال النساء وأطلق عليه إسم «الزيت الملكى». وكذلك دهان للشعر لعلاج الصلع وتساقط الشعر المرضى يتكون من دهون بعض أنواع الحيوانات والطيور.

وإشتهرت الملكة كليوباتره السابعة خاتمة ملوك الأسرة البطلمية فى مصر بحبها الشديد للكريمات والدهانات الخاصة للوجه والشعر ولجلد البدن كله وكذلك لمختلف أنواع العطور الثمينه.

ولقد ساهم بعض ملوك مصر القديمة بقدر كبير فى تقدم العلوم الطبية والصيدلية إذ تذكر بردية برلين الطبية أن الملك «أثوثيس» ثانى ملوك الأسرة الأولى قد ألف مرجعا هاما فى الطب والتشريح وذلك لكونه طبيبا شهيرا وإعتمد فى كتابته فى بعض النواحى على أبحاث الملك مينا موحد القطرين والذى كان مهتما بزراعة النباتات السامة وطرق إستخدامها طبيا لعلاج الأمراض.

وتذكر البرديات الطبية كذلك أن الملك «تتا» ثالث ملوك الأسرة الأولى كان مهتما بعلم التشريح وألف فيه مرجعا ضخما إستخدمه بكثرة كافة الأطباء على مر العصور. وكذلك كان الملك «اوزافايس» من الأسرة الأولى طبيبا متخصصا فى علوم الشرايين. وكذلك ذكر المؤرخ المصرى القديم مانيتون أيام حكم بطلميوس الثانى أن الملك «ستنس» خامس ملوك الأسرة الثانية قد ألف رسالة طبية هامة ظلت محتفظة باحترامها العلمى إلى العصر البطلمى.

وكذلك كان الملك «توسرثروس» ثانى ملوك الأسرة الثالثة ماهرا جدا فى علم الطب والعقاقير وألف فيه عده كتب هامة ظلت متداوله حتى القرن الأول الميلادى، وكان الملك «سندا» من الدولة القديمة طبيبا مشهورا وحاذقا، وذكرت البرديات الطبية القديمة إسم أقدم طبيب مصرى وهو «نترْحوتب» وكذلك إسم أقدم صيدلى معروف وهو «خُوِى» وكلاهما من الأسرة الأولى.

وبالنسبة للعقاقير فى مصر القديمة فإن الصيادلة فى ذلك الوقت البعيد كانوا يستعملون فى تحضيرها كل أجزاء النبات أو بعضه مثل الأوراق أو البذور أو الثمار أو عصيره أو جذوره أو راتنجه. كانوا يخلطون العقاقير بعده سوائل أهمها الماء أو اللبن أو العسل أو النبيذ أو الجعة (البيرة). فى حين كانت

أغلب وصفات الدهانات والمروخات تحوى العسل أو الصمغ أو الراتنج أو الشحم الحيوانى.

وإعتاد قدماء المصريين تناول العقاقير على شكل مسحوق أو منقوع فى حين كان العلاج الموضعى يتكون من دهانات أو لبخات مع تناول الحبوب والأقراص المستحلبه والأقماع (اللبوسات).

والى قدماء المصرييين يرجع الفضل الى إبتكار ملح النشادر عن طريق حرق قرون الحيوانات. ومن أهم العقاقير كذلك التى إستخدموها فى تخدير المرضى قبل إجراء العمليات الجراحية تلك الخلاصات المستخرجة من بعض النباتات الطبية مثل السكران والأفيون والمندراجورا وغيرها.

وكذلك عالج الأطباء المصريون القدماء سقوط الرحم باللبوسات المهبلية أو بالتبخيرات عن طريق حرق بعض النباتات الطبية أسفل المريضة كما وصفوا بعض الحقن المهبلية مكونة من عصير عدة أنواع من النباتات القابضة والمطهرة لعلاج إلتهاب الرحم. كما عالجوا الصلع بدهانات من زيت الخروع مخلوطة بدهون فرس النهر والتمساح والقط والثعبان والتيس البرى وغيرها.

وتعاصر حضارة مصر القديمة حضارة قديمة عريقة أخرى فى بلاد الصين حيث تذكر الأساطير أنها كانت متقدمة جدا فى النواحى الطبية وخاصة العلاج بالنباتات الطبية والوخز بالإبر. وتدل الكتابات القديمة أن أول من أهتم بالنباتات الطبية بالصين هو الإمبراطور «شن نونج»حيث إختبر فائدة ما يزيد على ٣٦٥ نبات طبى وألف فيها كتاب ضخم خاص بالأعشاب الطبية حوالى عام ٢٧٠٠ ق.م أطلق عليه أسم «بن تساو» وأصبح هذا الكتاب أهم مرجع طبى لجميع المؤلفات الصينية التى كتبت بعده.

وفى عام ١٥٦٩ م نشر كتاب كبير عن النباتات الطبية فى الصين إسمه «كتاب الأعشاب الكبير»أيام أسره مينج الملكية حيث جمع فيه كل الحكمة الطبية

وبها وصف لكل النباتات الطبية الموجودة بالصين فى ٥٢ جزء وحوى ما يزيد عن ألف نبات مع وصف كامل لخواصها وإستخدامها وجرعه كل منهما وطرق تحضير كل وصفه٠٠٠ ولا يزال الكثير من هذه العلاجات والوصفات الطبية وماتحويها من نباتات طبية مستعملة فى الصين حتى الآن٠

وكذلك وضع «لى تشين تشجين» كتابا ضخما عن الأعشاب الصينية يحوى وصفا لحوالى ١٨٩٣ وصفة طبية لمايزيد عن ٩٠٠ نبات طبى ٠

وفى بلاد الهند القديمة كان العلاج بالنباتات فنا من الفنون القديمة حيث ورد بكتب الفيد اس والمكتوب باللغة السنسيكريتية والذى يعتقد أنه كتب حوالى عام ١٠٠٠ ق٠م (وهى أقدم الكتب المقدسة عن الديانة الهندوسية) إشارات عديدة عن النباتات (حوالى ٧٠٠ نبات) والخاصة بعلاج الأمراض عند الإنسان٠٠٠ بالرغم من أن هذه الوصفات كتبت مختلطة بالعديد من الرقى والتعاويذ والصلوات الدينية التى كانت معروفة فى الطب القديم لبلاد كثيرة مجاورة لها٠ وقد أصبحت مثل هذه الوصفات اساسا للعلاج الطبى فى الهند با لاضافة لما إختلط بها من وصفات أتت إليها من مصر القديمة وبلاد الأغريق والرومان وبلاد فارس وبلاد مابين النهرين٠

وفى القرن الأول الميلادى الف الطبيب الهندى «تشاراك» كتابا ضخما عن العلاج الطبى حوى وصفات لحوالى ٥٠٠ نبات هندى ظل معمولا به حتى الآن٠

كذلك تعلم الأغريق الكثير من العلاجات المصرية والبابلية القديمة حيث نقلوا كل ما فى البرديات الطبية المصرية من معلومات وفن مصرى علاجى ومن الألواح الطينيه البابلية والمكتوبة بالخط المسمارى وبذلك دخلت فى الوصفات الطبية الإغريقية العديد من النباتات ووصفاتها من مختلف البلاد التى إحتلتها منذ أيام الإسكندر المقدونى٠

ففى القرن الخامس ق ٠م وصف الطبيب الإغريقى الشهير أبقراط الكثير

من العقاقير النباتية وذكرها فى كتبه الطبيه، كما كتب ثيوفرا ستوس – تلميذ أرسطو– كتابه المشهور «البحث فى النباتات» حوالى عام ٣٠٠ ق٠م جمع فيه كل ماذكر من وصفات لحوالى ٥٠٠ نبات طبى وطريقه إستعمال كل منها٠

وفى عصر الرومان، برع فيه الطبيب ديوسقوريدس الذى ألف كتابه الشهير «الحشائش» حوالى عام ٧٧م، حيث ذكر فيه أكثر من ٥٠٠ نبات وعقار طبى وطرق العلاج بهم وبعده بحوالى قرن من الزمان كتب الطبيب الأشهر جالينوس العديد من الكتب الطبية والتى حوت الكثير من النباتات الطبية وإستعمالاتها فى العلاج٠

وبظهور الدولة الإسلامية تقدم علم النباتات الطبية وعلاج الأمراض بها على يد علماء المسلمين من عرب وفرس وهنود وأفريقيين وأندلسيين وغيرهم ومن كافة الديانات عن طريق ترجمة كل ماكتب فى العصور القديمة من كتب طبية ونباتية ونشروا كل هذه المعارف باللغة العربية– بعد ترجمتها من اللغات اليونانية والسريانية والفارسية والهنديه وغيرها– فى جميع أرجاء الامبراطورية الإسلامية الكبيرة من الأندلس إلى حدود الصين، وزادت معرفة العالم بالنباتات الطبية إلى حوالى ١٥٠٠ نبات طبى٠ وأشهر من كتب فى العلاج بالنباتات الطبية من الأطباء المسلمين إبن سينا والرازى وإبن البيطار والكثيرين وغيرهم٠ وظلت أوروبا من القرن السابع إلى القرن الثانى عشر الميلاديين متخبطة فى عصورها المتأخرة فى مختلف نواحى الحياة ومنها المعرفة الطبية والنباتية حتى تم ترجمة كافة الكتب العربية وخاصة الطبية إلى اللغة اللاتينية وبذلك إنتشر علم إستخدام النباتات الطبية على أساس علمى سليم وكثرت زراعة هذه النباتات وإستخرجت منها العقاقير الشافية طبقا لوصفات طبيه معتمدة وزادت تلك المعرفة إنتشارا خاصة بعد إختراع الطباعة الالية فى القرن الخامس عشر بالمانيا٠

وبإكتشاف قارة أمريكا، أضيف إلى مجموعة النباتات والأعشاب الطبية العديد من النباتات التى وجدت مزروعة أو تنمو برية فى تلك البلاد الواسعة البكر والتى كان سكانها الأقدمون من الهنود الحمر يستعملونها منذ مئات السنين· وإنتقلت هذه المعرفة الحديثة إلى أوربا حيث زرعت بها مختلف النباتات الجديدة وتم إستخلاص موادها الفعالة· وفى القرن التاسع عشر، هبت نسمه جديدة من عالم العلم الرحيب حيث أخذ الكيميائيين فى إستخلاص المركبات الكيميائية الفعالة التى تدخل فى تركيب النباتات الطبية نفسها· ولم ينصرم ذلك القرن حتى تم إستخلاص مئات المركبات الكيميائيه من هذه النباتات وإستعملت فى العلاج الطبى على أشكال صيدلية متعددة مثل الأقراص والحبوب والأشربة والأمبولات والبخاخات (السبراى) وخلافه·

العودة إلى الطبيعه

لم تعد نداءات العلماء فى الآونة الاخيرة بالعودة إلى الطبيعة التى خلقها الله عز وجل والتى لم تمتد إليها يد الإنسان بالتلويث... بالصيحة التى يقدم عليها الإنسان فتره من الزمان ثم يقلع عنها بعد قليل إلى غيرها من مختلف النزوات.. بل أصبحت ضرورة هامة لصالح صحة الإنسانية جمعاء.

فقد ثبت أن الكثير من العقاقير المخلقه كيميائيا فى معامل ومصانع أدويه العالم المختلفة تؤدى إلى إحداث أعراضا وآثارا جانبيه ضاره وتصدت لها غالبيه الهيئات العلمية والطبية فى معظم أنحاء العالم لدرجه أن هيئة الصحة العالمية قد أصدرت منذ عام ١٩٧٥ نداءا بالتوسع فى إستعمال النباتات الطبية ومنتجاتها ومن المواد الفعالة المستخلصة منها بغرض الانتفاع بها فى علاج مختلف الأمراض التى يصاب بها الإنسان.

وعلى هذا فقد بدأت العديد من الدول المتقدمة علميا فى الإتجاه بقوه نحو التوسع فى زراعة النباتات الطبيه فى بلادها وكذلك تشجيع البلاد الأخرى فى إقامة مشروعات لإستزراع هذه النباتات توصلا إلى انتاج كميات كبيرة منها بحيث تغطى الإستهلاك المتزايد فى مختلف الدول بغرض العودة إلى إستعمال مافى الطبيعة من نباتات تصلح للعلاج الطبى.

لذلك درجت الدول الكبرى على زيادة البحث والتقصى فى تراث طبها الشعبى بغيه إستخراج التركيبات الدوائيه الشعبية والتى إستعملها الأجداد لمنحهم العافية والصحة والعمر الطويل.

ولقد نادى أبقراط.. ابو الطب الإغريقى بأن النباتات الطبية هى الوسيلة الناجعه لعلاج الأمراض والتى لها دائما فعل السحر فى دفع أضرار الأمراض.

وفى العصر الحديث، أهمل الناس لفترة طويلة العلاج بالنباتات الطبية وذلك راجع إلى ما أحدثته المدنيه الحديثه من تغيرات وإنقلابات فى تخليق مواد كيميائيه وبوفره كبيره وبسعر رخيص مما دعا زراع النباتات الطبيه إلى تركها وعدم العنايه بها· ولكن بعد أن ظهرت لهذه الأدوية الكيميائيه المعقدة سلبياتها الخطيرة واعراضها الجانبيه الضارة والتى تصل فى كثير من الأحيان إلى أن تكون أخطر من الإيجابيات التى عالجتها··· اصبح العلاج بالنباتات الطبية يجد قبولا لدى الناس بشكل عام ولدى المتخصصين فى الأدوية والعلاج بشكل خاص·

ولكن يدور فى أذهان البعض أسئلة كثيرة عما إذا كان أكل هذه الأوراق النباتيه أو مضغها أو غلى أزهارها وجذورها أو خلط بعض الأعشاب مع بعضها أو إستخلاص عصائرها لعلاج أمراض ماتعتبر مضيعه للوقت وضربا من ضروب العبث واللهو؟

وهنا يتصدى كبار الأطباء فى مختلف دول العالم متسائلين··· وهل هناك شئ إسمه الدواء الآمن من تلك الآلاف المتزايده من الأدوية الكيميائية بل إن بعضها قد يخفى أعراض المرض وعلى هذا فيجب وضع كل الثقه فى الطبيعة وأن نقلل من ثقتنا فى المركبات الدوائيه الكيميائيه·

فقد يكون الدواء فعالا فى شفاء مرض من الأمراض ولكنه فى نفس الوقت قد يكون سببا فى إحداث مرض أخر ربما يكون أشد فتكا من المرض الأول··· وهذا شأن المواد الكميائيه· فاستعمال اقراص الاسبيرين (وتركيبه الكيميائى حمض أسيتيل ساليسيليك) بكثره فإنها بعد فتره تحدث قرحة فى المعدة وتسبب نزيفا مستمرا مع سيوله فى الدم بدرجه غير عاديه ونقص فى فيتامين ج· كذلك تسبب العقاقير المستخدمة فى علاج الأمراض الروماتزميه (وهى من مشتقات البريدين) اثارا ضاره بالغه بالكبد والكليتين وإضطرابات معديه مؤلمه مع نقص ملحوظ فى كرات الدم البيضاء·

كذلك فإن ماده النوفالجين تقضى على كرات الدم الحمراء عن طريق تكسيرها مما تحدث فقر دم (أنيميا حاده) ٠ وأيضا فان مادة الكورتيزون التى إعتبرت نصرا علميا كبيرا نحو شفاء العديد من الأمراض قد ثبت أن إستمرار تناولها لفتره طويله تؤدى إلى حدوث مرض البول السكرى وإرتفاع كبير فى ضغط الدم٠ وتوالت ظهور الكثير من الأعراض المرضيه للأدوية الكيميائيه مما دفع الكثيرين إلى التحول إلى تناول العلاجات المحتويه كليه على النباتات الطبيه ومنتجاتها والتى تخلو مهما زادت كميه جرعاتها (ماعدا بعض النباتات السامه) من أيه أعراض جانبيه ضاره٠

وعلى هذا فقد حثت هيئه الصحه العاليه كافه حكومات العالم على إعطاء قدر كاف من الأهميه للطب التقليدى أو الشعبى بها وقامت بعقد عده مؤتمرات دوليه عن التداوى بالأعشاب وكذلك عن دور الطب الشعبى فى الرعاية الصحيه الأوليه وغيرها٠

وفى حقيقة الأمر، فإن الطب الشعبى كان هو الطب المتداول بين كافه البشر طوال آلاف السنين ولم يظهر الطب العصرى الا فى العصر الحديث وخاصه بعد الحرب العالميه الثانيه حيث كثر تداول مئات المواد الكيميائيه لعلاج الأمراض.

ولقد تطورت صناعة الدواء والعقاقير الحديثة بحيث أصبحت هى الصناعة والتجارة الثانية بعد صناعة وبيع السلاح الحربى فى العالم كله.. وسيطرت شركات تصنيع الأدوية على جانب كبير جدا من إقتصاد الدول المتقدمة.. وفى نفس الوقت أصبحت تجارة وإستهلاك الأدوية فى الد ول النامية تشكل عبئا كبيرا على اقتصادها القومى بحيث تحولت اعشاب ونباتات هده الدول الناميه إلى مصانع الدول الغنية لتصنع منها أدوية وعقاقير ثم تعود مرة أخرى إلى هذه الدول عن طريق شرائها بالعملات الحرة وبأضعاف ثمنها.

ويجب ألا يظن أحدا أن الطب الشعبى هو طب محصور فى الأوساط

الفقيرة أو المتخلفة فقط بل ان معظم دول العالم المتحضر قد عادت لإستخدامه لعلاج مختلف الأمراض وإستعدت للعودة إلى الطب الشعبى والعلاج بالاعشاب والنباتات الطبية.. فأقامت مزارع متخصصة بحيث تنمو فيها هذه النباتات فى ظروف متحكم فيها وتماثل أجوائها الأصلية. وقد أقامت هيئة الصحة العالمية فى بعض الدول المتقدمة مراكز بحوث طبية حيوية تختص بشئون الطب الشعبى من ناحية إجراء العديد من الأبحاث الدوائية والكيميائية والنباتية على مختلف أنواع النباتات الطبية مستخدمة فى ذلك أحدث طرق التحليل الكميائى والكروماتوجرافى بأنواعه السائلة والغازية والرنين المغناطيسى والنظائر المشعة لفصل المواد ذات الفعالية فى الأعشاب العلاجية وتحديدها ثم تخزين هذه النتائج المتحصلة فى بنك للمعلومات يدار بالحاسبات الإلكترونية بحيث يمكن الحصول منها على الأسماء العلمية للنباتات الطبية وأسمائها المحليةالشعبية وطرق إستعمالها والأمراض التى تعالجها.

وقديما كانت النباتات والأعشاب الطبية تكون أهم مصادر المواد الخام التى تغطى أحتياجات مصانع الأدوية... فمن نبات الكشاتبين (الديجيتاليس) إستخلص عام ١٨٦٩ خلاصه لكى تعالج القلب الضعيف.. وفى عام ١٩٣٠ أمكن تحضير مادة الديجوكسين كيميائيا فى المعامل بعد فصلها من خلاصة ذلك النبات . ومن نبات الراوولفيا كان يستخرج من جذورة خلاصه كانت تعالج ضغط الدم المرتفع والأرق وبعض الإضطرابات العصبية ثم أمكن تحضير مادة الريزربين فى المعامل وهى المادة الفعالة فى خلاصه هذه الجذور وإستعملت كمهدئ للأعصاب ومخفض لضغط الدم.

ومن نبات اللحلاح أمكن تحضير مادة الكولشيسين لعلاج النقرس والامه.. ومن نبات ست الحسن (البلادونا) أمكن أستخراج مادة الاتروبين الموسعة لحدقه العين والمقللة لإفراز العرق. ومن نبات الإفيدرا أمكن الحصول

على مادة الإفدرين الموسعة للشعب الهوائيةوالتى تعالج الربو الشعبى.. ومن نبات البابونج أمكن الحصول على خلاصه منه تعمل كمسهل ومسكن للسعال ومهدئ للأعصاب وخاصة للأطفال .. ومن نبات الخلة البلدى أمكن الحصول على مادة الخللين الموسعه للحالب بالكلى بحيث تسهل خروج الحصوات خارج الجسم ..ومن نبات الخلة الشيطانى أمكن إستخلاص مادة الأمويدين لعلاج مرض البهاق الجلدى.. ومن نبات العرقسوس أمكن إستخلاص مادة تعالج قرحة المعدة المزمنة كما أنه مسهل لطيف ومسكن للسعال.

وكذلك يشفى الشيح البلدى توتر القولون العصبى وخاصة إذا خلط مع الحلبه. ويعمل نبات الحلفابر على تفتيت حصوه الكلى وكذلك زيت خشب الصندل يفيد كمطهر ومسكن لآلام المسالك البولية. ومن اخشاب نبات الكينا استخلص منها مادة الكينين المضادة للحميات وخاصة الملاريا. ومن بذور الجوز المقيئ إستخلص منها مادة الإستريكنين التى تدخل فى تركيب الأدوية المقوية. ومن ثمار الخشخاش استخلص مادة المورفين المسكنه للآلام ومادة الكودايين المهدئه للسعال المزمن ومادة البابافرين المسكنة للمغص وغيرها ومن الثوم إستخلص مواد مطهره للأمعاء وتفيد فى تخفيض ضغط الدم العالى.

وهناك حوالى خمسة الآف نبات طبى يمكن الإستفادة منهم فى علاج مختلف الأمراض إستخدم منهم حوالى الثلاثمائه فقط بعد أن تم تحديد نوعيه موادها الكيميائيه ومقاديرها بمختلف وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمى الحديث. وهذا واجب قومى على كافة الحكومات أن تعمل جاهده لتكون كافة أشكال الطب الشعبى من النباتات الطبية من علوم القرن الواحد والعشرين.

وحيث أن كل عقاقير الطب الشعبى مصدرها الطبيعة وأنه قد تم إختبارها تقليديا خلال آلاف الاجيال المتعاقبة فانه من الواضح أن معظم هذه الأدوية

الشعبية تكاد تكون خاليه من الآثار الجانبيه الضاره بينما تزخر كافه الأدويه الكميائيه الحديثه بنشرات تحذر من مضار إستعمالها المتكرر ومن الأعراض غير المستحبه. وقد أدى إستعمال بعضها إلى حدوث تشوهات فى الأجنه عند الأمهات الحوامل مما دفع الحكومات إلى سحبها من التدا ول بعد ان طرحت وإستعملت فى الأسواق منذ سنوات مثل دواء الثاليد ومايد المهدئ للأعصاب وغيرها.

حوانيت العطاره... مازالت صامده

تشمل النباتات الطبيه مجموعه كبيره جدا من النباتات التى تندرج تحت عائلات نباتيه مختلفه .وتحوى هذه النباتات مركبات كميائيه حيويه ذات تأثير خاص تستخدم من أجله فى الأغراض الطبيه العلاجيه وتعرف هذه المركبات بإسم المواد الفعاله وهى تمثل المنتج النهائى التى تزرع هذه النباتات من أجله.

وتستخدم النباتات الطبيه أما مباشره فى صوره أعشاب مجففه كما هو متبع فى الطب الشعبى أو تستخلص المواد الفعاله منه بطرق مختلفه ثم تدخل فى تركيب التحضيرات الدوائيه . كما أن بعض النباتات العطريه لها إستخدامات طبيه أيضا مثل النعناع والبرد قوش وغيرهما.

وزراعه وانتاج النباتات الطبيه ليس أمرا حديثا بل إن مصر كانت طوال عصورها وخاصه ماقبل عصر الأسرات من أوائل الشعوب التى إهتمت بهذه النباتات ودرستها وتعرفت عليها وإستخدمتها فى العلاج حيث تخصص فيها الأطباء العشابون ولازالت تستعمل إلى الان الكثير من الوصفات الطبيه التى كانت مدونه فى البرديات الطبيه القديمه المصريه والتى أثبت العلم الحديث فاعليتها فى شفاء الأمراض.

وكذلك ساهم علماء العرب مثل جابر بن حيان والرازى وإبن سينا والعشرات من الأطباء والصيادله والفلاسفه غيرهم فى تطور وإزدهار انتاج هذه النباتات وإستعمالاتها المختلفه.

ويطلق على مجموعه كبيره من النباتات اسم النباتات العطريه والتى تمتاز بإحتوائها على مركبات طياره تكسبها رائحه خاصه مقبوله وتعرف هذه المركبات بإسم الزيوت العطريه أو الطياره وتمثل المنتج النهائى المطلوب من

زراعه وإنتاج هذه النباتات حيث يتحصل على هذه الزيوت الطياره بواسطه التقطير أو الإستخلاص بالمذيبات العضويه أو بواسطه الشحوم النباتيه.

وتوجد الزيوت العطريه فى جميع أجزاء النبات أو فى بعض أجزائه فقط... فقد تكون فى الأزهار كما فى الياسمين والورد أو تكون فى الأوراق كما فى العتر والحصالبان وحشيشه الليمون أو تكون فى الثمار كما فى الكزبره والكمون والشمر والكراويه (وتسمى هذه الثمار أحيانا بإسم الحبوب العطريه)... أو تكون فى الجذور أو الريزومات كما فى الإيريس أو فى العشب كله كما فى البردقوش والنعناع... وقد توجد فى قشور الثمار كما فى قشور ثمار الموالح. ولقد عرفت مصر العديد من النباتات العطريه منذ عصر الفراعنه وإهتموا بها وإستخلصوا زيوتها التى دخلت فى أغراض كثيره مثل تحضير العطور وأدوات الزينه كما إستعملها كهنه المعابد كبخور.

وتستخدم بعض النباتات العطريه لفائده زيوتها فى النواحى الطبيه مثل النعناع والبردقوش والعديد من الحبوب العطريه علاوه على إستخداماتها فى النواحى العطريه وكمحسن للنكهه فى كثير من المنتجات الغذائيه.

ولقد مضى أكثر من مائه عام على إنشاء أول صيدليه قانونيه فى مصر وللعديد من مخازن الأدويه والمخصصه لبيع الأدويه والعقاقير الطبيه الجاهزه والمحضره طبقا للدساتير الطبيه والصيدليه العالميه مما دعا كثير من الناس إلى الإعتقاد بأن دوله العطاره والعطارين قد دانت نهايتها ومآلها إلى الزوال... بيد أنه بعد إنقضاء هذه السنين الطويله ومع ماوصل إليه تقدم فن صناعه الدواء وتجهيزه وإزدحام أرفف الصيدليات بشتى أنواع الأدويه والعقاقير المصنعه إلا أن حوانيت العطاره مازالت صامده طوال هذه الأعوام تبيع للمرضى ما ألفوا شرائه من وصفات طبيه بلديه قديمه بالرغم من أنه قد حل محلها عقاقير حديثه للعلاج والمداواه.

فظهور الصيدليات وتخصصها فى بيع كل ما يلزم للعلاج والمداواه لم

يوثر على محال بيع العطاره إلا بمقدار محدود. وبمضى الزمن إستقر وضع كل منهما تجاه الآخر وأصبح كل منها يخدم قطاعا معينا وخاصه فى البلاد الشرقيه حيث ظل الناس يعتمدون على العطارات فى كثير من الأغراض بجانب العلاج التى قد لا يجد المرضى الشفاء عن طريق العقاقير الحديثه.

ولم تكن وظيفه العطار فى الماضى مقصوره على بيع الأعشاب والمساحيق بل كثيرا ماكان يفعل ما يقوم به الصيدلى فى الوقت الحاضر من تحضير مزيج أو خلاصه بنسبه معينه وصل إليها بالخبره والتجربه والممارسه. فكان يركب الأدويه السائله والمركبه مثل شراب الجلاب وشراب الورد وبعض المربات مثل المفتقه ... وحضر الجوارشنات وهى تلك التركيبات التى تساعد على هضم الطعام والمروخات للتدليك واللعوقات والسعوط (النشوق) وشراب السعال... كما كان يذيب بعض المواد فى الزيت لتحضير الدهانات التى تشفى الجروح والحروق والتقرحات وكذلك اللبخات التى تزيل الورم والألم. وفوق ذلك كله كان العطار يحضر بعض مستحضرات التجميل مثل دهانات الوجه وحمره الخدود وكحل العيون وغيرها.وفى كل هذه التحضيرات كان العطار يستخدم أدوات مشابهه لما يستخدمها الصيدلى فى الوقت الحاضر مثل الهاون والميزان والموقد والمخبار المدرج وغيرها لكى يحضر كل مزيج بنسبه معينه.

ومن الغريب أن عددا كبيرا من التحضيرات الصيدليه قد نشأ وتطور من تلك العمليات التى كا يجريها العطار فيما مضى والتى إهتدى إليها بالخبره الطويله والممارسة بالتجربه والخطأ. وكانت وظيفة العطار قديما ليست مقصوره على تزويد الناس بما يحتاجونه من مواد العطاره فقط بل تعدى ذلك إلى وصف ما كان يراه مناسبا ونافعا للحالات التى كان يشكو منها كل من يطرق بابه طلبا للشفاء من المرض... فهو الصيدلى والطبيب فى وقت

واحد. لذا كانت مهمته على جانب كبير من الأهميه والخطوره وخاصه فى الأوساط الشعبيه.

أما فى العصر الحديث فالطبيب هو الذى يشخص المرض ويترك للصيدلى مهمه إعداد الدواء وفقا لما هو مدون له فى التذكره الطبيه. ولقد كثرت بالصيدليات وكذلك فى حوانيت الأعشاب بمختلف الدول تركيبات طبيه من الأعشاب والنباتات الطبيه والتى تقوم شركات متخصصه بتوليفها على أسس علميه سليمه وتحت إشراف طبى وصيدلي دقيق بحيث يصفها الطبيب للمريض وهى فى معظمها خاليه من المواد الكيميائيه الضاره. وهكذا تطورت مهنه العطاره فى العديد من الدول المتحضره بحيث إكتسبت إحترام الناس من مختلف الطبقات مما يعد نموذجا ممتازا لكى تحذو حذوها جميع الدول .

وليس صحيحا ما يعتقده البعض بأن الطب الشعبى كان كله خرافات ومبنيا على غير أساس وذلك لورود وصفات غايه فى الغرابه ولا يقرها الإدراك السليم مثل إستخدام بعض الحشرات كالخنافس والعناكب وسوائل مثل البول ولبن النساء والحيوانات والقطران كوسائل للعلاج إلا أننا نجد بجوارها عشرات من الوصفات الصحيحة ذات مواد نافعه لازال العلم الحديث يعتمد عليها كعلاج ناجع فى كثير من الحالات.

العطاره... أنواع

يمكن تقسيم العطارات التى يستخدمها الناس فى حياتهم اليوميه إلى مجموعات رئيسيه كالآتى:

١) العطارات المره :

وتشمل هذه المجموعه عددا كبيرا من الأخشاب المره وبعض الجذور التى تستخدم فى أغراض متنوعه مثل فتح الشهيه والمساعده على الهضم وتقويه البدن بصفه عامه وبعضها يؤخذ كملين.

وتنقسم هذه المجموعه إلى نوعان :

النوع الأول : عطارات مره بحته : مثل خشب الكينا والخشب المر والراوندو الجوز المقيئ والصبر وغيرها.

النوع الثانى : عطارات مره عطريه : مثل البابونج والكاسكارا والقرفه البيضاء وملح الليمون وغيرها.

وتوجد هذه العطارات فى أجزاء غير متماثله من النباتات التى تؤخذ منها... فالليمون والجوز المقيئ يؤخذان من الثمار.. والبابونج من رؤوس الأزهار والصبر من عصاره اوراق النبات.. غير أن معظم العطارات المره تؤخذ من السيقان وجذور الأشجار مثل الكينا والكسكارا والقشره المره والقرفه البيضاء.

ويمكن تحضير مشروبا من أحد هذه العطارات بطريقه سهله وفى كثير من الحالات إذ يكفى نقع العقار فى الماء طوال الليل ثم يشرب النقيع قبل

الإفطار (إى علـى الريق).. وفـى بعض الحـالات يفـضل صب الماء السـاخن أو المغلى على الأوراق أو القشور أو الجذور ثم يصفى المزيج.

وأول تأثيـر للعطـاره المره هى أنهـا تنبه الـغدد اللعـابيه فتـزيد من إفرازاتـها بالفم كما أنها تنشط المعده وتزيد من مقدار العصاره المعديه فيحدث ذلك حاله من الـشعور بـالجوع ويفـضل تنـاول العطـاره المره قبـل الأكل بنـحو عشـرين دقيـقة... ويتـكون فى الـغالب مـن مزيج مـن عده عطـارات مره اقوى مـن نوع واحد من العطاره يؤخذ منفردا.

ومع أن عددا من الـعطارات المره قد تحدث تأثـيرات متشابهه عـلى المعده، إلا أنهـا قد تحدث تـأثيرات غير متـشابهـه فى الأمـعاء. فكـثير مـن العطـارات المره تحتوى على مادةالتانين القابضه التى تحدث بعض الإمساك المزمن إذا ما داوم المرء على تناولها فتره طويله فى حين أن بعض العطارات المره الأخرى تساعد الأمعاء عـلى طرد مـحتوياتهـا حيث تعمل كمسـهل وتزيل الـشعور بالإمـتلاء والإنتفاخ وتعمل على طرد الغازات.

٢) *التوابل والأفاويه :*

وتشـمل هـذه المجمـوعة عـددا كبـيرا مـن المشـهيات التـى تضـاف عاده إلـى الطعـام وبعض أنواع المـشروبات٠٠ وهـى فـى الغالب تـتكون من بـعض أجزاء النبات أو خلاصات نـباتيه عطريه، وهـى فى ذاتهـا ضئيله القيمة الغـذائيه ولكن ذات مفعـول كبير فى فتـح الشهيه وإستمراء الطعام والمساعده على هـضمه، حيث أنها تكسب الـطعام رائحه تهيج حاسه الشم أو تعطى لـلغذاء نكهه خاصه تثير حاسـه الذوق والتذوق... كما أنها تنبه أغشيه الفم والمعده والأمـعاء فتزيد من إفراز العصاره الهاضمه٠

وهـذه التـوابل كانت لا يتـحصل عليـها قديما إلا الاثـرياء ولا يستـخـدمها إلا

المترفون وذلك لإرتفاع ثمنها٠٠ وكان الناس يجدون فى البحث عنها . وقديما قامت حروب طويله بين دول أوربا بغرض إحتكار تجاره التوابل والتى كانت تستجلب من جزر الهند الشرقيه (اندونيسيا حاليا) .

والتوابل تعالج بها عاده الأطعمه فى حين أن الأفاويه يعالج بها الرائحه الطبيه حيث تستخدم فى صناعه العطور والصابون المعطر وهذ الأفاويه متعدده المصادر مثل القرنفل (وهى قمم الأزهار المجففه) والفانيليا (وهى ماده تستخرج من ثمار النبات) . ومن الأفاويه ما يستعمل لإكساب الادويه نكهه طيبه أولها قيمه علاجيه خاصه مثل الحبهان والجنزبيل وجوزه الطيب وغيرها.

وتنقسم هذه المجموعه إلى ثلاثه أنواع:

النوع الأول: توابل عطريه .. مثل الشمر والبهار والجنزبيل والقرنفل وجوزه الطيب والكراوية واليانسون.

النوع الثانى: أعشاب عطرية مثل النعناع والعتر والزعتر والبردقوش.

النوع الثالث: عطارات حاره منبهه.. مثل الفلفل الأسود والقلفل الأحمر والشطه.

وتختلف هذه الأنواع الثلاثة فيما بينها فى كيفية إحداث التنبيه لمختلف أجزاء الجهاز الهضمى فعطارات النوع الأول تحدث التنبيه عن طريق حاستى الذوق والشم .. وهى تزيل الإنتفاخ وتحدث الشعور بالدفء .. وتفيد على الأخص فى حالات فقد الاحساس فى بعض أطراف الجسم والرعشة والفواق (الزغطة) .. وكذلك عند الإحساس بالضيق والإمتلاء عقب الاكل .. كما أنها تزيل ألم القلب والخفقان اللذين يسببهما ضغط المعده على القلب.

أما عطارات النوع الثانى فإنها تسبب الشعور ببعض البروده فى الفم

بسبب ما تحتويه من مركبات الثيمول كما فى الزعتر .. والمنتول كما فى النعناع. وهذه مواد مطهره ومسكنه وتعمل على طرد الغازات .. ولكن تأثيرها ضعيف على الإفراز المعدى.

فى حين أن النوع الثالث من العطارات تعتبر مدفئه إلى حد ما .. حيث تساعد على زيادة إفرازات المعده .. بيد أن الإسراف فى تناولها قد يؤدى إلى حدوث بعض الأضرار بسبب تأثيرها المهيج على المعدة. لذا يجب الإحتراس عند إعطائها للمرضى والناقهين والمصابين ببعض أنواع الإلتهابات الداخلية مثل التهاب المعدة والكلى والمسالك البوليه.

٣) *البلاسم :*

وهى عطارات راتنجيه صمغيه .. يستخدم بعضها فى صناعة البخور والبعض الآخر كماده مثبته فى صناعه العطور ولبعض الأغراض الأخرى المتنوعة. ومن هذه المواد .. اللادن والكندر والجاوى والميعه والمر والحلتيت والقناوشق وبلسم بيرو وغيرها. ويتحصل على معظم هذه المواد عن طريق إحداث شقوق فى سيقان وجذوع الأشجار فتخرج منها عصارات سائله لا تلبث أن تتجمد عند تعرضها للجو.

وتحتوى هذه البلاسم العطريه على أحماض السيناميك والبنزويك وبعض الزيوت الطياره .. وهى تذوب فى الكحول والزيوت ولا تذوب فى الماء. وغالبيه هذه المواد لها تأثير مطهر وكذلك تأثير منبه على بعض أجزاء الجسم وعلى الأخص الأغشية المخاطية والمثانه والمسالك البوليه حيث تعمل على تنشيطها .. وتساعدها على الإفراز الطبيعى.

٤) *العطارات المسهله والملينه :*

ويندرج تحت هذا القسم كثير من المواد العطاريه حيث أنها تحدث تأثيرا

ملينا إلى جانب بعض التأثيرات البيولوجية الأخرى. وأهم هذه العطارات .. الصبر والكاسكارا والسنامكى والرواند وزيت الخروع والحنظل. فالأربع مواد الأولى منهالها تأثير ملين غير عنيف فى حين أن النوع الأخير يحدث إسهالا. وبالإضافة إلى هذه العطارات النباتيه نجد بعض العطارات المعدنيه مثل سلفات الصوديوم وغيرها.

٥) *العطارات القابضه :*

ويشمل هذا القسم مواد نباتيه تحوى حمض التانيك القابض .. فتؤثر فى الجسم وتؤدى إلى الامساك وتقلل من إفراز العرق والبول والسوائل الأخرى التى يفرزها الجسم عادة ومن هذه المواد .. خشب الكينا وقشور القرفه وأوراق الشاى والعفص وقشور البلوط وغيرها.

٦) *العطارات المنومه والمخدره :*

العطارات المنومه هى عقاقير تساعد على إحداث النوم حيث أنها تؤثر على القشره المخيه ونهايات الاعصاب عن طريق ذوبان الماده المنومه فى جزء من الشحم الذى يتركب منه خلايا الأعصاب. ومن هذه المواد .. الخشخاش والذى كان إلى مطلع القرن العشرين يسمح بإعطاء مقادير ضئيله فى مصر لجلب النعاس ثم لما لوحظ آثاره المخدره والمسببه للإدمان حرم تداوله بعد ذلك.

اما المواد المخدرة فمنها نوع يزول تأثيرة بسبب سرعه امتصاصه فى الدم وسرعه افرازة خارج الجسم فيزول التخدير بعد فتره قصيرة .. ومن هذه المواد .. الكحول وخلاصاته. ومن المواد المخدرة نوع بطيئ الامتصاص ولا يتخلص منها الدم الا بعد ساعات فيدوم بذلك مفعوله المخدر لفترة طويلة .. ومن هذه المواد البنج والسكران والداتورة والبلادونا (ست الحسن) واحيانا

يدرج معه الحشيش. وهذه المواد تذوب فى المادة الدهنية التى يتركب منها النخاع العصبى فتبطئ من عمل الخلايا المخيه فيحدث الهبوط والتخدير .. ويتوقف مدى التخدير على كميه المادة المتناوله.

٧) المربات ومشتقاتها :

وهذا القسم يشمل مجموعه من النباتات التى تحتوى على كميات كبيره من الزيوت والمواد النشويه مخلوطه مع العسل والسمن (أو الزبده) بحيث تزيد من تراكم الشحم فى أجساد طالبى السمنه .. ومن هذه المربات ... مربه خرز البقر والمفتقه ومربى الحلبه وغيرها.

٨) عطارات نباتيه متنوعه :

وتشمل نباتات كثيره تدخل فى المشروبات الملطفه وأحيانا كمواد ملونه نباتيه .. ومنها العرقسوس والتمر هندى والخروب والزعفران والكركم والعكنه .. وغيرها.

٩) العطارات المعدنية :

ويشمل هذا القسم مواد كيميائيه متنوعه تدخل فى بعض العقاقير التى تستخدم إما كدهان خارجى أو تشرب داخليا ومنها كبريت العمود والنطرون والبورق والشبه والمانيزيا والتوتيا .. وغيرها.

النباتات فى الطب الشعبى

خلال مئات الآلاف من السنين التى عاشها الإنسان على وجه الأرض .. قام بتجربه مختلف النباتات التى تنمو حوله وخبر صفاتها وأحوالها . فكان يجمعها من الغابات ذات الحراره الشديده ومن المروج الجبليه المرتفعه ومن السهول ووديان الأنهار . وعثر فى أجزاء كثيره من الكره الأرضيه على أشجار وشجيرات وكروم ونباتات مزهره افادته فى غذائه ولعلاج أمراضه . فقد تعلم أثناء بحثه عن الطعام وتذوقه للأوراق والجذور والسيقان أن بعض هذه النباتات تسبب له المرض فى حين أن بعضها الآخر تشفيه وتزيل الالام منه .. كما أن بعض هذه النباتات تجعل العرق يتصبب من جسمه وتقلل من آثار الحميات فى جسده أو تشفيه من الصداع أو تساعده على التغلب على أصابات البرد والزكام أو تخفف الم المعده أو تهدأ من توتر اعصابه .

وهكذا عن طريق التجربه والملاحظه نمت معرفه العلاجات النباتيه وتجمعت لدى مختلف الشعوب أعداد كبيره من النباتات والعقاقير الطبيه وتناقلوها جيلا بعد جيل وأطلق عليها العلماء الطب الشعبى المبنى على التجربه خلال آلاف السنين . ومن هذه النباتات الطبيه التى يمكن إيجاز مفعولها العلاجى الآتى :

أبنوس : *Diospyros ebenum*

حرق خشب الساق تتصاعد منه رائحه زكيه بدون دخان فيصلح كبخور. دهانا بمغلى خشب الساق يشفى الآلام الروماتزميه .

ابهل : *Juniperus sabina*

شرب زيت أو عصير الثمار بحذر وبكميات ضئيله جدا يدر البول .

اثل : *Tamarix articulata*

شرب مغلى النبات ملين ومقو ى للباه ويشفى الحميات ..دهانا به موضعيا يشفى الحروق لوجود ماده التانين القابضه.

اذخر (تين مكه) : *Andropogon schoenanthus*

يحوى النبات زيتا عطريا .. شرب مغلى الساق منبه قوى وملين ومفتت للحصى وطارد للبلغم ومدر للبول. دهانا بمغلى الساق يشفى الروماتزم .. ومضمضه به يسكن آلام الأسنان.

اذخر مكى : *Andropogon nardus*

تحوى الجذور زيتا عطرياحلوا .. شرب منقوع الجذور مقوى عام ومنبه ومهضم ومقوى جنسى .. يشفى إلتهابات الكلى ومفتت لحصاها .. يشفى الصداع وطارد للغازات ويشفى الربو وضيق النفس .. ومسكن للسعال ويشفى إلتهاب الخصيتين. دهانا بمغلى الجذور فى الزيت يشفى عرق النسا والفالج.

أس : *Myrtus communis*

اكل الثمار الخضراء أو المجففه تشفى الإسهال وطارده للغازات .. تشفى الصرع ومسكن للصداع ومدر للبول .. مسكن للسعال . دهانا بعصير الثمار ينبت شعر الرأس دهانا .

اسارون (ناردين برى) : *Asarum Europeum*

تحوى البذور زيت حريف جدا .. وعند حرقها يتبقى رماد أسود يستعمل كحلا .. شرب منقوع البذور أو مغليها مقيئ للإفاقه من حالات السكْر الشديد .. مقوى ومنبه جنسى .. مقوى للمعده والكبد .. مفتت للحصى ومدر للبول . دهانا بمنقوع البذور يشفى آلام الأرجل والنقرس وعرق النسا. حرق البذور طارد للعقارب.

اقحوان : *Calendula officinalis*

تحوى الأزهار زيتا طيارا .. شرب مغلى الزهور مقوى جنسى .. مفتت للحصى ومدر للبول ويشفى الربو والإستسقاء وطارد للغازات وقابض للنزيف . دهانا بمغلى الزهور يشفى الكدمات.

ايكر (قصب الذريره) : *Acorus calamus*

تحوى الريزومات زيتا طيارا .. شرب مغلى الريزوما ت طارد للبلغم وتشفى ألام الصدر والكلى والسعال وتفتت حصى الكلى ومدر للبول .. مهضم وطارد للغازات ومقوى للأعصاب ومهدئ للتشنجات ويرفع ضغط الدم المنخفض . تدخل الجذور كمسحوق فى عمل الحلوى والعطور والبخور.

برجاموت : *Citrus bergamia*

قشور الثمار تحوى زيتا طيارا .. يذاب فى الكحول ويدهن به لعلاج البهاق .. ويدخل فى عمل العطور.

بردى : *Cyperus papyrus*

نثر رماد الأوراق والساق يدمل الجروح والحروق لأنه قابض ومطهر.

برشاوشان (كزبره البئر) : *Adiantum capillus veneris*

شرب مغلى النبات ملطف ومسكن للسعال والربو ومدر للبول ومفتت للحصى وطارد للغازات . دهانا على الرأس يقوى الشعر ويشفى القروح الخبيثه.

برغشت : *Lepedium Draba*

شرب مغلى الأوراق مدر للصفراء وللبول .. ملين ويشفى اليرقان ومطهر للمسالك البوليه .دهانا بمغلى الأوراق يشفى البهاق والكلف.

برنجاسف (عبيثران) : *Artemisia vulgaris*

شرب مغلى الأوراق طارد للديدان ومسكن للصداع ويشفى التشنجات والصرع ويساعد فى الشفاء من مرض البول السكرى . شرب منقوع الأزهار يشفى الزكام. دهانا برماد النبات يدمل الجروح ويحلل الخراريج . بويضات مهبليه من مغلى الأوراق تعالج العقم عند السيدات.

برنوف : *Conyza dioscorides*

دهانا بعصير النبات مسكن للجروح وآلامها .. مقوى للأسنان .. يوضع داخل المنازل لطرد الذباب والهوام.

بروا ق : *Asphodelus ramosus*

شرب مغلى النبات مفتت للحصى ومدر للبول.. ومقوى للكبد. عصاره النبات تستعمل كحلا. دهانا بمسحوق النبات مع الخل يشفى الحكه والجرب والبهاق والثعلبة والجروح والقروح والإستسقاء.

بشنين (عرايس النيل) : *Nymphaea lotus*

شرب مغلى الزهور يشفى التبول الدموى.. دهانا بمغلى ساق النبات مسكن للآلام.. شرب مهروس الأوراق يشفى آلام الكبد ويقويه فى حين أن الدهان به على الشعر يقويه ويمنع تساقطه.

بصل العنصل : *Scilla maritima*

شرب عصير البصلات مقوى للقلب ومدر للبول ويفيد فى حالات الإستسقاء.. ومنفث فى النزلات الشعبيه والسعال الديكى. دهانا بعصير البصلات يشفى الجرب الجلدى والحكه.

بطم : *Pistacia terebinthus*

تحوى البذور زيتا (زيت الترينتين) يشرب كطارد للديدان

الشريطية ويشفى إلتهاب الكلى والمثانه المسببين لتواجد الدم فى البول.. مهبط للحميات ومسهل ومسكن للآلام.

بقله يمانيه : *Blitum virgatum*

شرب مغلى النبات يشفى الصداع والحمى ومخفض لضغط الدم العالى.. مرطب للجسم ومسكن للسعال ومانع للعطش ومدر للصفراء ومزيل لحموضه المعده الزائده. دهانا بمغلى النبات يشفى الثآليل والقروح.

بقم هندى : *Caesalpinia sappan*

يحوى الخشب ماده التانين .. دهانا بمغلى الخشب قابض للنزيف. دهانا بمغلى الثمار ينعم البشره ويحمر الوجه ويشد المفاصل.

بلسم التفاح (تفاح العجائب - مُقَّمص): *Momordica Balsamina*

شرب منقوع قلف الساق مقيئ ومدر للبول.. شرب مغلى الأوراق مسكن للسعال.. تستعمل مسحوق الأزهار المجففة سعوطا فى الزكام ونزلات الأنف المزمنة.. شرب منقوع الأزهار معرق ومسكن فى الحميات لوجود زيت طيار بها. شرب الخلاصة الناتجه من تقطير الأزهار تشفى دهانا آلام عرق النسا والربو. شرب مغلى الأوراق الطازجه مدره للبول فى حين أنها لو وضعت ضمادا على الجلد تشفى الحروق والبواسير.. أكل مربى الثمار مسهله وتسكن الآلام ضمادا.

بنج : *Hyoscyamus niger*

شرب مغلى الأوراق منوم ومسكن ومخدر ومضاد للتشنجات والتقلصات ومسكن لآلام الاسنان ومخفض للحراره فى الحميات. دهانا بمنقوع الأوراق فى الزيت مسكن للآلام.

تين الأرض : *Actaea spicata*

دهانا بالعصاره اللبنية التى تسيل من الساق تشفى بعض الأمراض الجلدية والبثور.. وطارد للبق ويشفى آلام المفاصل ويدمل القروح. شرب مغلى الجذور مقوى جنسي ومدر للبول ويدر الصفراء ويشفى الاستسقاء. بلع البذور وقت الدورة الشهرية عند السيدات تمنع الحمل.

تين الفيل : *Amomum granum paradisii*

أكل الثمار مقيئ ومنبه جنسى وطارد للغازات وللبلغم وفاتح للشهيه. دهانا بمغلى مسحوق الثمار يشفى تصلب العضلات وإرتخائها ويشفى الأورام والخراريج.

جنطيانا (كوشاد) : *Gentiana lutea*

تحوى الجذور زيتا طيارا .. شرب مغلى الجذور مره الطعم وهى بذلك فاتحه للشهية ومهضمه ومخفضه للحراره.. تشفى فقر الدم وتمنع القيئ وتزيل حموضه المعده.. مقوية للضعفاء والناقهين.. ومدره للطمث.

جوز أرقـــم : *Bunium bulbocastanum*

شرب مغلى البذور طارد للغازات ومزيل للمغص ومدر للبول.. طارد للديدان ومفتت للحصى ومخدر.

جوز فـــوفل : *Areca catechu*

تحوى الثمار قلويدات.. شرب مغلى الثمار طارد للديدان الشريطية ومسهل ومدر للعاب.. مخدر ومقوى جنسى ومعطر للفم. دهانا بمغلى الثمار قابض للثه لذلك يدخل احيانا فى معاجين الأسنان.

حب البلاذر (كاشيو) : *Anacardium occidentale*

تحوى الثمار زيتا ثابتا مغذى ولذلك تؤكل بعد تحميصها.. يساعد

في علاج مرض البول السكرى. دهان زيت الثمار على الجدران طارد للنمل الأبيض والحشرات والهوام.

حب العزيز : *Cyperus esculentus*

أكل الدرنات مغذى ومسمن ومقوى جنسي ومدره للبن المرضعات. يمكن تحميص الدرنات وطحنها وتشرب كمقوى عام ومسكن للصداع ولآلام المعدة والامعاء. أكل الدرنات طارد لديدان ثعابين البطن والبلهارسيا وتخفض الحمى. مياه سلق الثمار تشرب مع السكر كمرطب وتضاف للبيره لتقليل مرارتها. ضمادا بالدرنات المهروسه تشفى الاكزيما.

حب الملوك : *Cerasus griotta*

شرب منقوع الثمار مبرد ويزيل الحموضه المعدية ويمنع الغثيان والعطش ومقوى جنسيا وملين. شرب مغلى الساق يسكن السعال ويفتت الحصى.

حباحب : *Linaria vulgaris*

شرب مغلى الجذور مدر للبول.. يشفى آلام المفاصل والظهر والجنب والساقين وعرق النسا.. طارد للغازات ويفتت الحصى وطارد للبلغم.

حبه غاليه (حب البان) : *Moringa aptera*

تحتوى البذور على زيت شفاف وتحرق كبخور .. دهانا بالزيت يشفى الحكه والجرب والكلف والنمش . شرب مغلى البذور مقوى وقاتل لديدان الأسكارس ومسكن للصداع ويرفع ضغط الدم المنخفض ومخفض للحراره . شرب منقوع الأزهار مبرد وشرب مغلى الاوراق ملين . زيت الثمار يدخل فى العطور .

حرجل : *Solenostemma argel*

شرب مغلى الثمار ملين ومفتت لحصى الكلى ومزيل لآلام الكلى والمثانه .

حزنبل : *Achillea mille folium*

يحوى النبات زيت طيار .. دهانا بعصير العشب الطازج يشفى تشققات حلمه الثدى .. شرب العصير مقوى ومجدد للدم .. يشفى آلام المعده والأمعاء . تؤكل الزهور البيضاء لمنع الجوع .. مقوى ومنبه . شرب مغلى الزهور مسكن للآلام ومدر للصفراء ويشفى المغص الكلوى وآلام الذبحه الصدريه ويزيد من سرعه تجلط الدم . ضمادا بالأوراق المجففه تدمل الجروح .

حشيش : *Cannabis sativa var. indica*

أكل الثمار وأكل القمم الزهريه وتدخينها منبه عصبى ومنشط للعقل إذا إستخدمت بكميات قليلة وتحدث تخديرا بكميات كبيره . إستخدم منذ قرون بعيده كمسكن لآلام البواسير ومسكن للكحه والربو والسعال الديكى وآلام المثانه .. ويشفى الدوسنتاريا . منقوع القمم الزهريه كان يستخدم كحقنه مهبليه لتسكين آلام الرحم ويزيل إلتهاباته .

حشيشه الدينار : *Humulu Lupulus*

تحوى الزهور راتنج مخدر . . شرب مغليها مسكن للأعصاب ومر الطعم وفاتح للشهيه . مسحوق الجذور يدخل فى صناعه البيره حيث تكسبها مذاقا لاذعا مرا .

حشيشه الذهب : *Ceterarch Officinarum*

شرب مغلى الأوراق فاتح للشهيه ومهضم وطارد للبلغم . دهانا

بمغلى الأوراق يشفى عرق النسا ويزيل الطفح الجلدى والبهاق وينبت شعر الرأس.

حشيشه مريم : *Geum urbanum*

شرب منقوع الجذور يشفى إضطراب الهضم ومقوى للدم ومخفض للحميات ويشفى النزلات المعويه والإسهال ويفتح الشهيه وكذلك مقوى جنسى . شرب مغلى العشب يشفى مرض البول السكرى . مضمضه بمنقوع الجذور يشفى إلتهاب الفم واللثه واللوزتين .

حلاب : *Bupleurum perfoliatum*

أوراق النبات عطريه وتؤكل كسلاطه .. قابضه للأمعاء وطارده للديدان .. مسكن للسعال . دهانا بعصير الأوراق يشفى الحكه .

حمحم : *Anchusa Italica*

شرب مغلى الأوراق قابض للنزيف ويشفى قروح الفم واللثه ويزيل حرقه البول ومخفض للحراره فى الحميات . دهانا بمغلى الأوراق تشفى الأورام والحروق والقروح وكذلك دهانا بمسحوقها .

حنظل : *Citrullus coloynthis*

تناول لب الثمار والبذور مسهل شديد ويزيد من الإفرازات المعويه المخاطيه ويشفى الحميات والأستسقاء والروماتزم والأورام .. منشط للكبد ويشفى الصفراء . منقوع لب الثمار مضمضه يشفى إلتهاب اللسان .. فى حين أن لبوسا مهبليا منه يجهض الحوامل . دهانا بمغلى لب الثمار يشفى الحروق ويشفى كلبخه خراريج الثدى والأصابع . دهانا بقطران البذور المحروقه يشفى الجرب وبعض الأمراض الجلديه المزمنه .

حور : *Populus alba*

شرب مغلى الثمار يشفى إلتهاب الكلى والمثانه ومدر للبول ويزيل الآلام الروماتزميه.

خانق الذئب : *Aconitum napellus*

تحوى الجذور ماده الأكونيتين المره .. شرب مغلى الجذور مخدر ومخفض للحراره . دهانا بمغلى الجذور مسكن للآلام الروماتزميه.

خشخاش : *Papaver somniferum*

يسيل من الثمار المشرطه عصير لا يلبث ان يجف وهو الأفيون . عصير البذور خالى من المواد المخدره ويؤكل .. طارد للغازات . الأفيون إذا أمتص واستحلب فى الفم ينبه فى البدايه ثم يخدر ويسكن الآلام ويبطئ التنفس والنبض (كان يعطى قديما كمسكن للأطفال) . يحدث تناول الأفيون تعودا وإدمانا عليه يصعب التخلص منه إراديا .

خشخاش أحمر : *Papaver rhoeas*

عصير الثمار المشرطه خاليه من ماده الأفيون المخدره وهو غير سام .. وكان قدماء المصريين يستعملونه كمسكن للسعال ومهدئ .

خطميه : *Althaea officinalis*

يحوى النبات مواد غرويه ومخاطيه . يشفى منقوع النبات مضمضه لألتهاب الفم واللثه والحلق . مضغ الأوراق الجافه يسكن الام التسنين عند الأطفال . دهانا بمنقوع النبات يشفى البهاق . شرب منقوع النبات يشفى السعال ويقوى القلب وملين .

خله بلدى : *Ammi visnaga*

شرب مغلى البذور مسكن للمغص الكلوى والمعوى ومدر للبول

ومفتت للحصى بالكلى وطارد لها (حيث يرخى العضلات اللاإراديه فتتمدد الأوعيه الدمويه المتصله بالحالب) .. مسكن لآلام الذبحه الصدريه وآلام الكبد والطحال .. مسكن للسعال وإلتهاب المثانه . دهانا بمغلى البذور يمنع قشر الرأس ويشفى البهاق .

خله شيطانى : *Ammi majus*

شرب مغلى البذور تشفى البهاق وكذلك دهانا بمغليها .

خولنجان هندى : *Alpinia galanga*

تحوى الجذور زيتا عطريا . شرب مغلى الجذور منبه للمعده ومهضم .. طارد للغازات ومدر للعاب ومعطر للفم ومقوى جنسى. إستنشاق مسحوق الجذور يشفى الزكام .

خيار شنبر : *Cassia fistula*

أكل لب الثمار مسهل خفيف للأطفال والناقهين والحوامل .. شرب مغلى الثمار طارد للبلغم ومدر للصفراء ومقوى للكبد . شرب مغلى قلف (قشر) الساق مسهل للولاده .. شرب شراب الثمار ملطف ومرطب .. ويضاف أحيانا لمنقوع السنامكى لتحليته.

داتورة : *Datura strammonium*

أكل الأوراق والبذور مخدر للأعصاب .. تخفض من إفرازات اللعاب والعرق وتوسع حدقه العين . إستنشاق دخان حرق الأوراق يشفى الربو ومدر للبول .. يدخل فى تركيبات المقويات الجنسيه . دهانا بمنقوع الأوراق يقوى شعر الرأس .

دار شيشعان : *Calycotome spinosa*

شرب مغلى الجذور مدر للبول والطمث وطارد للغازات ويشفى الصداع وآلام الصدر ومسكن للسعال . دهانا بمغلى الجذور يشفى القروح والدمامل وقابض للنزيف .

دمسيسه : *Ambrosia artemisiaefolia*

شرب مغلى الأوراق والساق يشفى المغص الكلوى والنزلات المعويه وطارد للديدان ويساعد على الشفاء من مرض البول السكرى شربا على الريق . تحوى الجذور والساق على ماده قاتله لقواقع البلهارسيا لذلك تزرع على حافه الترع .

دوم : *Hyphoena thebaica*

شرب منقوع الثمار مرطب ومبرد وملطف ويزيل حرقان المثانه ويشفى البول الدموى .. قابض للنزيف والإسهال وطارد للبلغم . دهانا بمنقوع الثمار يشفى الجرب والحكه .

رجل الغراب (اطريلال) : *Carum ammioides*

شرب مغلى الأوراق يشفى الربو وآلام الكلى والمثانه وطارد للبلغم ويشفى البهاق شربا .. يشفى الإسهال المزمن وطارد للغازات ومفتت لحصى الكلى ويشفى آلام الظهر والجنب . دهانا بمغلى النبات يشفى آلام المفاصل ويجفف القروح ويزيل الكلف .

رعرع أيوب : *Pulicaria arabica*

ضمادا أو لبخه بمهروس الأوراق تشفى بعض الأمراض الجلديه مثل التقرحات المزمنه وتشفى آلام الساق وكسورها .

زبيب الجبل : *Delphinium staphisagria*

شرب مغلى البذور مقيئ وطارد للديدان ومسكن للأعصاب المتوتره .. طارد للبلغم ومدر للصفراء.

زدوار : *Curcuma Zedoaria*

شرب مغلى السوق الأرضيه منبه للمعده ومهضم ومضاد للتشنج وطارد للغازات ومعرق ومنبه جنسى ومدر للعاب وطارد للبلغم

ومفتت للحصى. دهانا بمغلى السوق الأرضيه يشفى البهاق ويشفى كذلك شربا حالات إدمان المخدرات مثل الأفيون.

زراوند (سورنبات) : *Aristolochia rotunda*

شرب مغلى الجذور معرق ويشفى الربو والسعال والفواق والنقرس. مقوى ومغذى ولذلك يعطى للنفساء وطارد للبلغم والغازات ومفتت للحصى وطارد للديدان. دهانا بمغلى الجذور مطهر للجروح وتجلو الاسنان وتشفى تقرحات اللثه والبهاق.

زراوند طويل : *Aristolochia longa*

شرب مغلى الجذور معرق فى الحميات وبذلك تنخفض الحراره.. شرب قليله مسهل للولاده وكثيره مجهض ومدر للطمث. دهانا بمغليه قاتل للقمل ويزيل الكلف والجرب.

زربيح : *Chenopodium album*

شرب مغلى النبات قاتل وطارد للديدان الشريطيه.. فى حين أنه إذا دهن على المفاصل لين تصلبها.. ومضمضه به يشفى إلتهابات اللثه.

زعرور (تفاح برى) : *Crataegus azarolus*

شرب مغلى الأوراق يشفى السعال والنزلات الشعبيه والصداع والسعال الديكى.. قابض للمعده ويمنع الغثيان ومقوى للكبد ومسكن للألم.. فاتح للشهيه ومقوى جنسى.

زهره العطاس (خانق الفهد) : *Arnica montana*

تحوى الأزهار زيتا طيارا.. دهانا بمنقوع الأزهار يحمر الجلد وبذلك يزيل الكدمات والتواء المفاصل.

ست الحسن (بلادونا) : *Atropa belladonna*

شرب مغلى النبات يقلل إفرازات العرق واللعاب والعصارات

الهاضمه.. يشفى الربو والسعال الديكى والروماتزم.. مخدر موضعى. يستخدم كقطره لتوسيع حدقه العين.

سرمق (قطف برى) : *Atriplex hastata*

شرب مغلى البذور مدر للصفراء ومسهل ومنفث.

سره الأرض (أشران) : *Cotyledon umbilicus*

شرب عصير الأوراق يشفى من الصرع ومقوى جنسى ومفتت للحصى بالكلى. دهانا بعصير الأوراق قابض للحروق والجروح.

سعد : *Cyperus longus*

درنات النبات ذات رائحه عطريه.. شرب مغليها مدر للبول ويشفى الآلام الروماتزميه.

سكران : *Hyoscyamus muticus*

شرب مغلى الأوراق مسكن للآلام العصبيه والأرق ومزيل للمغص. تدخين الأوراق يشفى الربو فى حين أن استنشاق محروق الأوراق والبذور يسكن السعال والام الجهاز التنفسى والأسنان.

سليخه : *Cassia cinnamomum*

شرب مغلى قلف الشجره مقوى للكبد ويشفى الربو والسعال ومقوى للمعده ومفتت للحصى ومدر للبول وللطمث.. ويشفى الزكام.

سنا (سنامكى) : *Cassia angustifolia*

شرب منقوع الأوراق والثمار على البارد مسهل وملين. شرب مغلى الأوراق يشفى الصداع والام الجنب والساقين والنقرس وعرق النسا والام المفاصل.. ومقوى للقلب. دهانا بمغلى الأوراق مع الخل يشفى الحكه والجرب والكلف والنمش ويدمل القروح ويمنع سقوط الشعر ويسوده.

سـنط : *Acacia vera*

شـرب عـصـيـر الـثـمـار (القَرَضْ) قـابـض فـى الـنـزيـف والإسـهـال والدوسـنتاريـا الـحاده. شـرب مغلـى مسـحـوق الثمـار يشـفى الكـحه والنـزلات الـصـدريـه ومخفـض للـحراره. شـرب مغلـى الصمـغ الذى يسيل من الساق (الصمغ العربى) ملطف للصدر فى حالات البرد وطارد لـلديدان ويـشفى الـبول الدمـوى ويشـفى الحـميات والسـعال وإلتـهابـات المهبـل.. ويمنـع الحمـل لبوسـا موضـعيا بـالمهبل. دهـانا بمغلى الصمغ يشفى إلتهاب اللسان.

سورنجان : *Colchicum variegatum*

شرب مـنقـوع البـصيلات مـسمـن ومدر لـلبول.. مـسهـل ومسـكن لآلام المفاصـل والـساقـين وعـرق الـنسـا.. مقـوى جـنسـى ويـشفـى اليرقان.

شاهترج (كزبره الحمار) : *Fumaria judaica*

شرب عـصـيـر الأوراق يشفـى اليرقـان ومقـوى ومـخفـض للـحراره. دهانا بها يشفى الحكه والجرب.

شبيط (ارقطيون) : *Arctium tomentosum*

تحتوى جذور الـنبات الغضه علـى زيت طيار وتانين.. شـرب منقوع الجـذور يشـفـى الـسـعال ومـسكـن لآلام المـفـاصـل. دهـانـا بمـنقـوع الجـذور عـلـى الـرأس يقـوى الـشعـر ويشفـى الجروح والدمامـل وحب الشباب ونزيف اللثه.

شجره الجن (ابهل هندى) : *Cedrus deodara*

شرب مغلـى الأوراق مدر للبول وقابـض للنزيف وللإسـهال. شرب مغلى صمغ الساق يشفى الحميات وطارد للغازات ومقوى للكبد.

شربين : *Cedrus atlantica*

شرب مغلى الأوراق أو خشب الساق يشفى القروح الباطنيه.. مقوى للمعده والكبد.. طارد للغازات. دهانا بمغلى الخشب يمنع سقوط الشعر ويطرد القمل والهوام.. يدمل الجروح ويوقف النزيف.. ويطيب رائحه البدن.

شلجم برى : *Euphorbia apios*

تحوى الجذور زيتا طيارا.. شرب مغلى الجذور مدر للعاب والبول والعرق كذلك تشفى الروماتزم المزمن.. أكل البذور منفطه ومحمره للجلد وفاتحه للشهيه لذلك تعتبر من التوابل.. ومقويه جنسيا.. تشفى الإستسقاء واليرقان والحميات والسعال وآلام الظهر.. مفتت للحصى بالكلى وطارد للغازات. دهانا بعصير البذور يزيل الكلف.

شمشار : *Buxux sempervirens*

شرب مغلى الجذور مخفض للحراره ويشفى الحميات والروماتزم. شرب مغلى الأوراق مسهل. شرب مغلى البذور تشفى قروح الفم. دهانا بمغلى الجذور يشفى القروح الجلديه.

شنجار (أنجبا – شجره الدم) : *Alkanna tinctoria*

شرب مغلى الجذور تشفى اليرقان ومخفض للحميات ومسكن لآلام الكلى ومقوى للمعده. شرب منقوع الأوراق طارد للديدان. دهانا بمغلى الجذور يشفى الجرب والقروح والبهاق.

شوكران : *Conium maculatum*

شرب مغلى الأوراق والقروح مقيئ ومسهل فى حين أن شرب مغلى البذور يشفى السعال الديكى والربو والصرع.. كثيره سام وقاتل.

شوكه يهوديه : *Acanthus mollis*

شرب مغلى الساق مدر للصفراء ومقويه.. تشفى السعال وآلام الكلى والدوسنتاريا وتخفض الحمى وطارد للغازات.

شيبه : *Absinthium arborescens*

حرق سيقان وأوراق النبات مطهر للجو أثناء الأوبئه وطارد للحشرات مثل العثه.. وكبخور عطرى.

شيح خراسانى : *Artemisia santonicum*

تحوى الأزهار زيتا طيارا.. شرب منقوع الأزهار طارد للديدان الحلقيه.

شيح رومى : *Artemisia absentium*

يحوى النبات زيتا عطريا.. شرب منقوع الأوراق يشفى آلام المفاصل والمعده وفاتح للشهيه ومنبه للأعصاب ومهضم ومدر للطمث.. يشفى اليرقان والمغص.. طارد للغازات وملين ومقوى للأمعاء.. شرب مغلى الأزهار طارد للديدان. دهانا بزيت النبات على الجلد طارد للهوام والحشرات ومعطر للجسم. مكمدات ساخنه بالأوراق على المعده يشفى قرحتها.

شيكوريا (هندباء) : *Cichorium endiva*

شرب مغلى الزهور يشفى الحميات ويمنع العطش ويرفع ضغط الدم المنخفض.. ويشفى اليرقان ومقوى للكبد.. يشفى الإسهال شربا لمغلى الأوراق ومقوى للهضم ويزيل السمنه الزائده. تغلى الأوراق مع اللحم للإسراع فى إنضاجه.

صفصاف : *Salix alba*

شرب مغلى قشر الجذور مخفض للحراره فى الحميات ويشفى

الالام الروماتزميه. شرب مغلى قشور الساق مطهره ومسكنه للآلام ومنشطه للكلى ويشفى النقرس. شرب مغلى الأوراق يساعد فى الشفاء من مرض البول السكرى ومدر للبول ويزيل حرقته.

طرخون : *Artemisia dracunculus*

يحوى النبات زيتا عطريا ويعتبر من التوابل.. شرب منقوع الأوراق منبه للمعده وفاتح للشهيه ومدر للطمث وطارد للغازات.. مقوى جنسى. مضغ الأوراق يخدر الفم واللسان.

طواره (انتله – اكونايت) *Aconitum anthora :*

شرب مغلى الجذور مسكن لالام الأعصاب ومعرقه ومخفضه للحراره وتشفى ألام النقرس والربو والصداع النصفى.. طارد للبلغم وفاتح للشهيه. دهانا بمغلى الجذور على الراس ينبت الشعر.

عاقر قرح (عود القرح) *Anthemis pyrethrum :*

تحوى الجذور زيتا طيارا وراتنج. شرب مغلى الجذور طارد للبلغم ومسكن للسعال ومبرد للمعده ومقوى جنسى.. ومخفض للحميات. دهانا بمغلى الجذور منفط للجلد ويشفى عرق النسا وألام المفاصل والنقرس والفالج.

عاقول : *Alhagi maurorum*

شرب مغلى الثمار يزيل حموضه وحرقه البول الزائده ويدر البول.. مسهل وطارد للغازات ومدر للصفراء. دهانا بالخل يشفى الام المفاصل والخراريج.

عرعر : *Juniperus communis*

شرب مغلى الثمار يدر البول ويشفى الإسهال ومسكن لالام المعده

ويشفى الربو والسعال ومدر للطمث وطارد للديدان. دهانا بمغلى الثمار يشفى الحروق والام المفاصل ويمنع شيب شعر الرأس.

عرطب (سره الناقه) : *Centaurea centaurium*

شرب مغلى النبات مقوى ومدر للبول وللصفراء.. منبه ومزيل للصداع وطارد للبلغم.. ويشفى الربو واليرقان والإستسقاء وآلام المفاصل والأعصاب وعرق النسا والنقرس. دهانا بمغلى النبات على الرأس ينبت الشعر ويشفى الجرب والقروح.

عرق الذهب : *Cephaelis ipecacuanha*

شرب مغلى الجذور مقيئ إذا كانت كميته كبيره ولكنه منفث ويشفى الإسهال إذا كانت قليله بالإضافه إلى أنه منبه للمعده ومدر للصفراء. شرب خلاصه الجذور تشفى البرد والنزلات الشعبيه وقاتل للدوسنتاريا الأميبيه المزمنه.

عفص : *Quercus infectoria (Galls)*

تحتوى النتوءات التى تنمو من ساق الأشجار على ماده قابضه (تانين).. وتشرب مغليها للشفاء من الإسها ل.

عكرش : *Agropyron repens*

شرب مغلى الريزومات يشفى المغص ومدر للبول وملين.. مقيئ ومفتت لحصى الكلى. ضمادا بالريزومات الطازجه كشرائح تشفى الخراريج المزمنه والقروح.

عنب الحيه : *Bryonia dioica*

شرب مغلى الجذور مسهل ومدر للبول ويشفى الإستسقاء ومدر للصفراء ويشفى المغص الكبدى ومبرد للحميات والتهاب المثانه وآلام الذبحه الصدريه والصرع.. مقيئ ومقوى جنسى. دهانا

بمغلى الجذور يشفى الحروق والفقاقيع الجلديه وضمادا يشفى الرسغ المتألم.

عنب الدب : *Arctostaphylos uva-ursi*

تحوى الأوراق جليكوسيدات وتانين. شرب مغلى الأوراق مقوى ومنشط ومدر للبول ومطهر للمسالك البوليه ويساعد فى علاج مرض البول السكرى.

عنب الذئب : *Solanum nigrum*

شرب مغلى النبات مسكن وملطف ومقوى للكبد ومدر للصفراء ويشفى الإستسقاء ويزيل المغص أثناء الدوره الشهريه للإناث ويعالج العقم.

عود الأنبياء : *Guaiacum officinalis*

خشب الساق به راتنج.. وشرب مغلى الساق منبه وملين.. دهانا بمغلى الراتنج يشفى النقرس والروماتزم.

عود الريح (امبرباريس) : *Berberis vulgaris*

شرب مغلى الثمار والجذور يخفض الحميات ومقوى للمعده والقلب والكبد وفاتح للشهيه ومدر للبول والعرق.

عين الديك : *Adonis autumnalis*

شرب مغلى البذور مقوى ومنبه جنسى ويرفع ضغط الدم المنخفض. يحرق كبخور.

عين العفريت : *Abrus precatorius*

شرب مغلى الأوراق أو الجذور منبه مثل الشاى.. ويماثل العرقسوس فى صفاته كمسكن للسعال وملين لإحتوائه على ماده

الجليسيرهزين. البذور سامه وتحرق كبخور (لطرد الأرواح الشريره).

عين النسر : *Adonis vernalis*

شرب مغلى الزهور الحمراء منبه للقلب ومسكن لالام الصدر والسعال.

غار : *Laurus nobilis*

تحوى الثمار على زيت طيار عطرى.. دهانا بعصير الثمار يشفى الألام الروماتزميه والجروح والقروح. شرب مغلى الأوراق منبه ويشفى الصداع.

غافث : *Agrimonia Eupatoria*

شرب مغلى البذور مر ومخفض للحراره.. يشفى آلام الطحال.. مدر للبول والطمث. شرب منقوع البذور طارد للغازات. دهانا بمسحوق البذور قابضه وتدمل القروح. مضمضه بمغلى أو بمنقوع الزهور قابض للثه.

فاشرا : *Bryonia alba*

تحوى الجذور عصاره حريفه منبهه ومنفطه. شرب مغلى الجذور مسهل شديد ويشفى الاستسقاء وآلام المعده والمفاصل والروماتزم والنقرس.. مدر للبن المرضعات. دهانا بمغلى الجذور يزيل الشعر.

فراسيون أبيض : *Ballota pseudodictamnus*

شرب مغلى النبات مر وحريف وقابض.. ومدر للبول ومخفض للحراره ومضاد للتشنج.. يشفى الربو والسعال والام الصدر.. مقوى للمعده والكبد.. مفتت للحصى ومدر للطمث ومجهض

وطارد للغازات. دهانا يدمل القروح ويشفى ألم الآسنان وإلتهابات اللثه.

قات (شاى العرب) : *Catha edulis*

مضغ الأوراق الخضراء الطازجه لفتره قصيره منبه ولكن تحدث تخديرا وهلوسه اذا طالت مده المضغ.. ويحدث نفس التأثير عند شرب منقوع الأوراق.

قاقلى (خيربوا) : *Aframomum melegueta*

تحوى البذور زيتا طيارا.. شرب مغلى البذور منبه وطارد للغازات ومدر للبول ومسكن للمغص ومقوى جنسى ومسكن لالام المفاصل والظهر.

قرطم : *Carthamus tinctoria*

شرب مغلى البذور ملين قوى. لبخه بمطحون البذور يشفى الآلام الروماتزميه والقروح الجلديه.

قطف : *Commiphora Kataf*

شرب مغلى النبات يشفى الأورام الباطنيه وكذلك الطحال ومفتت للحصى ومدر للبول ويشفى الإستسقاء واليرقان. أكل البذور مهيج جنسى. دهاناً بمغلى النبات يشفى الحكه والجرب.

قطلب : *Arbutus unedo*

يسيل من ساق الشجره سائل صمغى بالتشريط.. شرب مغلى الصمغ مدر للبول.. ويحرق كبخور. مغلى القشور شربا قابض للإسهال والنزيف ذلك لوجود ماده التانين القابضه. دهانا بمغلى الثمار يشفى آلام البواسير والرحم والحروق.

قلنبك : *Averrhoa carambola*

شرب مغلى البذور ملين ومقوى للمعده ومهضم.. مفتت للحصى

ومدر للبول.. مقو للأحشاء وطارد للغازات. الدخان الناتج من حرق البذور إذا إستنشق يشفى الزكام والبرد ويحفظ الثياب من العثه.

قيصوم ذكر : *Artemisia abrotanum*

يحوى النبات زيتا عطريا طيارا.. شرب مغلى الأوراق مدر للطمث ومسكن للهستيريا ويشفى الحميات وآلام الصدر وضيق النفس وآلام المفاصل وعرق النسا.. طارد للديدان وللغازات.دهانا بمنقوع النبات على الرأس ينبت الشعر. يحرق كبخور لطرد الهوام.

كافور : *Cinnamomum camphora*

خشب النبات يحوى زيتا عطريا طيارا.. شرب مغلى الخشب منفث ومضاد للتشنج.. طارد للغازات ومعرق ومهبط للقوى الجنسيه.. يشفى الربو والسعال الديكى والنزلات الشعبيه المزمنه والصرع والهستريا.. ويمنع العطش مقوى للكبد ويشفى حرقه البول... دهانا بمغلى الخشب يسكن آلام الروماتزم وإلتواء المفاصل والعضلات.. إستنشاقا لمسحوق الكافور يزيل رشح الأنف والزكام.. ويشفى الصداع المزمن.

كبر (أصف) : *Capparis spinosa*

شرب مغلى الجذور مدر للبول ومقوى جنسيا.. شرب مغلى الثمار طارد للبلغم ويشفى آلام المفاصل وعرق النسا (وكذلك دهانا به).. طارد للديدان وللغازات. مضمضه بمغلى الأوراق مسكن لآلام الأسنان.. شرب مغلى الأزهار يشفى بروده وآلام الرأس.

كركم (أصابع صفر) : *Curcuma tinctoria*

شرب مغلى الجذور منبه للهضم ومدر للعاب والبول وفاتح للشهيه.. يعد من التوابل.

كركم طويل : *Curcuma longa*

شرب مغلي الجذور مدر للبول وفاتح للشهيه ومنبه ومهضم.

كشاتبين : *Digitalis purpurea*

أكل الأوراق مقوى للقلب.. مسكن ومدر للبول.

كشملخ : *Androsace lactea*

شرب مغلى النبات أو لعصيره طارد للديدان. ضمادا بمسحوق الأوراق يشفى الجرب والنقرس والإستسقاء.

كف مريم : *Anastatica hierochutica*

شرب مغلى النبات يشفى الحميات ويسرع بالولاده المتعسره. دهانا به يشفى البواسير والبهاق ويزيل القوبه ويدمل القروح ويحمر الوجه.

كينا : *Cinchona officinalis*

شرب مغلى قلف الساق مخفض للحراره ومقوى للدم.. مره وقابضه وفاتح للشهيه ومهضم.

لبخ (دقن الباشا) : *Albizzia lebbek*

شرب مغلى خشب الساق قابض للنزيف. دهانا بمغلى الخشب يقوى شعر الراس.. مضمضه به يشفى ألم الأسنان.. ويشفى دهانا الأورام الجلديه. يحرق الخشب لطرد الهوام والحشرات.

لحلاح : *Colchicum autumnale*

شرب منقوع البصيلات مدر للبول ومعرق ومسهل ومقوى جنسى ومهدئ.. لكن كثيره مقيئ.

لسان الثور : *Borago officinalis*

يحوى النبات مواد غرويه.. شرب منقوع الأوراق مدر للبول

ومخفض للحراره.. يشفى البرد وآلام الحلق والصدر والسعال ومقوى للقلب ويشفى اليرقان ومفتت للحصى.

لسان الحمل : *Plantago major*

شرب مغلى الأوراق والبذور يشفى الحميات والدوسنتاريا.

مازريون : *Daphne mezereum*

دهانا بمغلى القشور يشفى الدمامل ويحمر الجلد.

محموده : *Convolvulus scammonia*

بالجذور عصاره لبنيه صمغيه راتنجيه.. شرب مغليها مسهل قوى ويشفى الإستسقاء والصفراء وطارد للديدان الشريطيه.. يصنع منها ماكولات مسهله للأطفال.. مهدئ فى حالات التهيج العقلى. دهانا بالعصاره يشفى مرض البهاق والجرب.. كما أنه يشفى الصداع وعرق النسا.

مخيط : *Cordia mixa*

مغلى الثمار ملين ومدر للبول ومقوى للكبد ومدر للصفراء.. يشفى النزلات المعويه وملطف للسعال. دهانا بمغلى الثمار ينبت شعر الرأس.

مرطوشه : *Amethystea martis*

مضمضه وتدليكا بمغلى النبات قابض للثه ويزيل قروحها وآلام الأسنان لوجود ماده التانين. دهانا برماد النبات يشفى الجرب ويدمل الجروح .

مرير : *Centaurea alexandrina*

شرب مغلى النبات مدر للبول ومقوى للكبد ومفتت للحصى وقابض للإسهال.

مستعجله (أطباء القطه) : *Hermodactylus ritchi*

أكل الدرنات مسمن ومقوى جنسى وفاتح للشهيه.. يساعد فى شفاء مرض البول السكرى وطارد للبلغم ويشفى آلام المفاصل والنقرس.. طارد للغازات ومدر للطمث.

مغات : *Glossostemon Burguieri*

الجذور عطريه وسكريه .. شرب مغلى الجذور مقوى عام.. طارد للبلغم ويشفى النقرس وآلام المفاصل وعرق النسا.. وكذلك كمقوى جنسى.

نارمشك : *Balaustion vulgare*

شرب مغلى الثمار يوقف النزيف والإسهال حيث أن به ماده التانين القابضه.. يقوى المعده والكبد ويشفى الصداع.. مهضم ويقلل من العرق الزائد. دهانا بمغلى الثمار يشفى إلتهاب القروح ويدملها.

نيله : *Indigofera tinctoria*

شرب منقوع الأوراق مسكن للسعال خاصه السعال الديكى.. بالأوراق صبغه زرقاء داكنه يتحصل عليه بالغلى وتدخل فى الصباغه تخلط مسحوق الأوراق مع الحناء لتكوين الحناء السوداء.

هجليج : *Balanitis aegyptiaca*

أكل الثمار الناضجه ملين.. وطارد للديدان.. كان يدهن قديما به لعلاج قراع الرأس وقابض للنزيف ومسكن موضعى لآلام الرحم والأذن والمثانه.. يدخل زيت النبات فى صناعه العطور.

يبروح (ماندراك - تفاح الجن) : *Mandragora officinalis*

شرب مغلى الجذور والأوراق مخدر ومسكن ويشفى آلام المعده.

البقول ... والعلاج الطبى

اكتشف القدماء أن بعض النباتات الطبيه تحوى بذورها على مكونات غذائيه تفيد فى بناء جسم الانسان واعطائه الطاقه اللازمه لاستمرار حياته.. ولكنه فى نفس الوقت وجد ان لها استخدامات طبيه لعلاج بعض الأمراض التى تصيبه. لذلك عمل على تحضير بعض المستحضرات من هذه البذور لاستخدامها فى العلاج الطبى وتبين فائدتها الشافيه. ومن هذه البقول :

بسله (بازلاء) : *Pisum sativum*

أكل البذور مغذى ومقوى. دهانا بمهروس البذور يسكن ألم القدم والركبه وكذلك يسكن ألم الذبحه الصدريه دهانا على الصدر.

ترمس : *Lupinus termis*

أكل وبلع البذور جافه او مسحوقها تساعد على الشفاء من مرض البول السكرى.. فى حين أن أكل البذور بعد نقعها فى الماء عده أيام فاتح للشهيه ومدر للبول وطارد للديدان المعويه ومفتت لحصى الكلى ومقو للقلب.. دهانا بمسحوق البذور بالماء (لوسيون) على الوجه يشفى حب الشباب وحمو النيل.

حلبه : *Trigonella foenum - graecum*

تحوى البذور زيتا ثابتا.. ويخلط مع أى مشروب ويعطى للمرضعات لزياده إفراز اللبن.. دهانا بالزيت على الجلد يزيل تجاعيد الوجه. ضمادا بمهروس البذور يشفى إلتهابات الجلد والخراريج. شرب مغلى البذور ملين وفاتح للشهيه وتشفى ضيق

النفس والكحه والربو والتهاب الزائده الدوديه وقابض للإسهال ويمنع شيب الرأس. أكل الأوراق المغليه مقوى عام.

حمص : *Cicer arietinum*

شرب مغلى البذور مدر للبول والطمث.. شرب منقوع البذور ملين ومقوى للدم والكبد والكلى. دهانا بمسحوق البذور والعسل يشفى الخراريج والقروح والجرب. شرب مغلى الجذور يشفى الصفراء وقابض للاسهال. شرب مسحوق البذور المحمصه مع اللبن يشفى البرد والزكام.

عدس : *Lens esculentum*

أكل البذور مغذى ومسمن. شرب مغلى البذور معرق ومدر للبول ومقوى للمعده ومسكن للحراره ويشفى السعال وآلام الصدر ويشفى الإستسقاء والإسهال. لبخه من مسحوق البذور على الأورام تنضجها.

فاصوليا : *Phaseolus vulgaris*

اكل البذور والقرون مغذى ومقوى.. ويساعد على الشفاء من مرض البول السكرى.

فول : *Vicia faba*

اكل القرون (الفول الحراتى) أو البذور فقط مغذى ومقوى للبنيه ويمنع الإمساك (لوجود الياف بها). ضمادا بمسحوق البذور يسكن آلام الركبه فى حين أن لبخه منها تنضج الخراريج. شرب مغلى الزهور أو منقوعها يساعد فى علاج مرض البول السكرى.

فول سودانى : *Arachis hypogea*

تحوى البذور زيتا ثابتا.. يستخدم الزيت فى صناعه الحلوى..

تؤكل البذور كمغذى. يدخل الزيت فى صناعه المستحضرات الطبيه مثل المراهم والمروخات مثل مروخ الكافور.. ويصنع من دقيق البذور غذاء للأطفال ذوى الحساسيه للبن الأم أو اللبن الصناعى.

لوبياء : *Vigna catjang*

أكل القرون والبذور مغذى ومقوى.. يشفى ألم الظهر والكلى.. مقوى جنسى ومسمن.. طارد للديدان ومدر للبول وطارد للبلغم.

الحبوب الغذائيه... والعلاج الطبى

وجد بالتجربه على مدار السنين الطويله أن بعض النباتات التى تحوى بذورها على مواد غذائيه.. تفيد فى علاج بعض الأمراض. وهذه النباتات منها:

ارز : *Oriza sativa*

أكل البذور مغذى ومقوى.. شرب مغلى البذور يشفى الإسهال عند الأطفال.. ويشفى الصداع النصفى عند الكبار ويشفى نزف البول الدموى. دهانا بمسحوق البذور مع الدهن يحلل الأورام الجلديه ويدمل الجروح.

ذره : *Zea mays*

أكل البذور مغذى ومقوى.. يشفى قروح المعده وطارد للغازات ويشفى البواسير وقابض للإسهال. يستخرج من البذور زيتا خاليا من ماده الكولسترول لذلك يصلح لغذاء المرضى. كذلك يستخرج سكرا من البذور.

شعير : *Hordeum vulgare*

أكل البذور مغذيه ومقويه وملطف فى الحميات. شرب مغلى البذور مبرد ومدر للبول ويدخل فى صناعه البيره (الجعه). لبخه بمسحوق الشعير مع الماء تشفى الإكزيما الجلديه والتقيحات وقشر الرأس.

شوفان : *Avena sativa*

شرب مغلى البذور مدر للبول ومسكن للعطش.

صنوبر : *Pinus pinea*

أكل البذور مغذى ومقوى.. ويصنع منها خبزا. تحوى البذور زيتا (زيت التربنتين) وهو مطهر ويشفى الام الظهر ومسكن للمغص وطارد للديدان ويشفى قروح المثانه ومقوى جنسى. ضمادا بمسحوق البذور يشفى الام العصب والظهر ويسخن الصدر. أكل البذور مسهل ومضاد للحميات ويشفى البول الدموى. دهانا بمغلى البذور مطهر للجروح ويدملها.

قمح : *Triticum sativum*

أكل البذور مغذيه ومقويه.. تشفى النزلات المعويه. شرب منقوع البذور فى الخل يشفى الألام الروماتزميه ومسكنا لها. لبخه بدقيق القمح تشفى الركبه المتألمه.

كان قوام الإنسان فى التغذيه خلال كافه العصور القديمه هو النباتات العشبيه (الخضروات) وكان يأكلها نيئه.. ثم لما إكتشف النار وقيمتها فى إنضاج اللحوم وجد أن تعريض الخضروات أيضا للحراره مع الماء يحدث تغييرا وتحسنا كبيرا فى طعمها ورائحتها وكذلك سهل عليه هضمها بعد أن لانت اليافها الغليظه.

وتختلف الخضروات إختلافا كبيرا فى قيمتها الغذائيه طبقا لإختلاف أجزاء النباتات المستعمله فى الغذاء. فهى تنقسم إلى :

١) ***الخضروات الجذريه*** : مثل الجزر والبنجر واللفت.. وغيرها.

٢) ***الخضروات الدرنيه*** : مثل البطاطس والبطاطا والقلقاس.. وغيرها.

٣) ***الخضروات البصليه*** : مثل البصل والثوم والكرات.. وغيرها.

٤) ***الخضروات الورقيه*** : مثل الكرنب والسبانخ والرجله والملوخيه والخبيزه وورق العنب والسلق والخس.. وغيرها.

٥) ***الخضروات الزهريه*** : مثل القنبيط.. وغيرها.

٦) ***الخضروات الثمريه*** : مثل الطماطم والباذنجان والقرع والكوسه والباميه والفلفل الأخضر والخيار والقثاء والعجور.. وغيرها.

٧) ***الخضروات القرنيه والحبوب*** : مثل اللوبياء والبازلاء (البسله) والفاصوليا والفول.. وغيرها.

وتمتاز الخضروات بكونها موردا للمواد الكربوهيدراتيه كما فى الحبوب والدرنات وكذلك على مواد دهنيه وبروتينات بالإضافه الى الفيتامينات والأملاح.

وقد لاحظ الأقدمون أن هذه الخضروات يمكن إستعمالها أيضا لعلاج بعض الأمراض الباطنيه أو الخارجيه.. وقد ثبت نجاحها فى ذلك مما جعلها ماده هامه فى الطب الشعبى. ومن هذه الخضروات :

باذنجان : *Solanum melongena*

أكل الثمار مغذى.. مدر للبول ومزيل لرائحه العرق ومقو للمعده ويزيل الصداع. (يحوى لب الثمار على ماده قلويه مره لذلك تنقع بعد إزالهالقشره وتقطيعها إلى شرائح فى الماء بعض الوقت ثم تؤكل مقليه أو كسلاطه أو مملحه أو مخلله أو مطبوخه). ضمادا بالأوراق كمكمدات تشفى الحروق. مغلى الثمار فى الزيت ضمادا أو دهانا تشفى الأورام الخارجيه والتشققات الجلديه وتسكن آلام المفاصل.

بصل : *Allium cepa*

تحوى البصلات زيتا حريفا لاذعا.. أكل البصل منبه للشهيه ومنشط للكبد والبنكرياس ويساعد على الشفاء من مرض البول السكرى. يشفى الربو ومسكن للصرع والسعال ومنشط للقلب ومدر للبول. عصير البصلات مطهر للجروح. لبخه بالبصلات المهروسه يشفى الخراريج. شم عصير البصل يشفى الزكام فى حين ان التعرض للزيت الطيار مطهر للعين.

بنجر : *Beta vulgaris var. rapa*

تؤكل الجذور مسلوقه كسلاطه مغذيه.. مقويه للدم ومنشط للكبد.

ثوم : *Allium sativum*

تؤكل البصيلات مع الخضروات واللحوم لإكسابها طعما

مستساغا.. منبه معدى ومخفض للحراره ومطهر للأمعاء (لوجود الزيت الطيار) ومدر للبول ويخفض نسبه الكولسترول فى الدم ومنفث فى حاله السعال الديكى والربو وطارد للغازات وللديدان المعويه ومسكن.. ويخفض ضغط الدم العالى. دهانا بزيت الثوم أو البصيلات المهروسه يشفى مرض الثعلبه وضمادا يشفى عين السمكه (الكاللو). دهانا بالبصيلات المهروسه كذلك يشفى تيبس المفاصل والعضلات ويسكن الألم الناتج عن لدغ الحشرات ومطهر للجروح وقابض للنزيف الخارجى.. ويشفى الجرب، رائحه الثوم طارده للثعابين والحشرات المنزليه.

جرجير : *Eruca sativa*

تؤكل الأوراق كسلاطه مغذيه.. ملين ومهضم ومقوى جنسى وطارد للغازات ويقلل من حموضه المعده وفاتح للشهيه.. ينشط إفرازات الكبد والطحال ومفتت للحصى. اكل البذور منفط ومدر للبول ومقوى جنسى.

جزر : *Daucus carota var. sativa*

تحوى جذور الجزر الأحمر مواد سكريه ويؤكل طازجا أو مخللا ونادرا مطبوخا.. فى حين أن جذور الجزر الأصفر تحوى فيتامين (أ). اكل الجزر مغذى ومقوى جنسى ومهضم ومقوى للأعصاب والدم.. يشفى آلام الصدر والسعال واليرقان ومقوى للبصر.

خبيزه : *Malva sylvestris*

أكل الأوراق مغذيه ومليته وملطف فى الحميات. لبخه بالأوراق المهروسه على مكان المثانه يشفى إلتهاباتها. شرب مغلى الأزهار يشفى السعال والزكام.

خرشوف : *Cynara scolymus*

أكل الأوراق مدر للصفراء ويشفى اليرقان.. مقوى جنسى ويشفى الحمى المتقطعه.. ويخفض نسبه الكولسترول فى الدم. شرب عصير الأوراق والجذور مقوى للصحه. دهانا بخلاصه الأوراق مهدئ للجلد ومغذى للبشره.

خس : *Lactuca sativa*

أكل الأوراق مغذى وكسلاطه.. مقوى جنسى ويشفى آلام الجنب والنزلات المعويه والتخمه وطارد للديدان ومدر للبول ومبرد للجسم. تحوى البذور زيتا ثابتا يضاف للأكل كمغذى. لبخه من الأوراق تسكن موضعيا لآلام إلتهابات الأصابع ومسكن للحروق وينبت شعر الرأس.

خيار : *Cucumis sativus*

أكل الثمار مغذى كسلاطه ومبرد للجسم فى الحميات ويشفى إلتهاب الشرج.. دهانا بعصيره قابض للجلد ويزيل تجاعيد الوجه ويمنحه النضاره.

رجله : *Portulaca oleracea*

أكل الأوراق مغذى.. شرب مغلى البذور يشفى الإسهال وطارد للديدان.

سبانخ : *Spinacia oleracea*

أكل الأوراق المطبوخه مغذيه وملينه وتشفى خشونه الحلق والصدر (إلتهاباتها).. يمنع العطش ويشفى آلام المراره والحميات واليرقان ومدر للبول. أكل البذور يشفى اليرقان. ضمادا بالأوراق الخضراء على لسع الزنابير مسكن لها ويزيل تورمها وإحتقانها.

سريس : *Cichorium intybus*

تـؤكل الأوراق والجذور كسلاطه مغذيه وكذلك تساعد فى شفاء مرض البول السكرى.

سلق : *Beta vulgaris var. cicla*

تؤكل الأوراق مطبوخه.. ملين ومدر للبول ومبرد ومسهل.. طارد للبلغم ويشفى الصداع. دهانا بمهروس الأوراق تشفى الجروح والحروق والبهاق ومرض الثعلبه وآلام المفاصل.

شبت : *Anethum graveolens*

تؤكل الأوراق كمغذى وكسلاطه وفاتح للشهيه. أكل الأوراق والبذور مفتت للحصى ومقوى للمعده وطارد للغازات ومهضم ويشفى الفواق (الزغطه) ومسكن لآلام المعده والأمعاء ويزيل المغص ومدر للبن والبول. دهانا وضمادا بالأوراق يشفى الجرب وبعض أمراض أوعيه السيقان (لوجود زيت طيار) ويشفى داء الثعلبه.

طماطم : *Solanum lycopersicum*

شرب أو أكل الثمار مغذى ويقلل من حموضه المعده. شرب مغلى الأوراق يفتت الحصى بالكلى ومدر للبول.

فجل : *Raphanus vulgaris*

أكل الجذور والأوراق مغذى ومقوى للمعده ومدر للبول واللبن ويمنع مرض الأسقربوط (نقص فيتامين ج). شرب عصير البذور يفتت الحصى بالمراره.

قثاء : *Cucumis melo var. fluxosus*

أكل الثمار مغذى كسلاطه ومرطب وملين.. مبرد فى الحميات ومسكن للعطش وينشط الكبد ويسكن ألم المعده ويفتت حصى

الكلى.. أسرع هضما من الخيار. تدليكا بعصير الثمار يجلو البشره ويزيل تجاعيدها. أكل الأوراق تزيل الإنتفاخ.

قرع (دباء) : *Cucurbita pepo var. vulgaris*

تؤكل الثمار والبذور كطارد للديدان.. أكل الثمار مطبوخه مقوى للضعاف والناقهين ومبرد فى الحميات وملين.. ويشفى اليرقان ومهدئ للأعصاب. دهانا بمهروس الثمار على الجبهه مسكن للصداع.

قلقاس : *Arum colocasia*

تحوى الدرنات مواد غرويه حريفه ومواد نشويه مغذيه.. أكل الدرنات مسمنه ومقوى جنسى ومزيل للسعال.

قنبيط : *Brassica oleracea var. butrytis*

تؤكل القمم الزهريه مسلوقه أو مخلله أو مطبوخه أو مقليه كغذاء.. سهل الهضم ومطهر للأمعاء.

كراث : *Allium porrum*

تؤكل البصيلات والأوراق كسلاطه مغذيه ومبرده للجسم. شرب مغلى الأوراق طارد للغازات ومطهر للمعده وملين. منفث ويشفى الربو والسعال. لبخه من الأوراق يشفى الآلام الروماتزميه ويزيل الكلف والبهاق ويدمل القروح ويشفى نزف البواسير.

كرفس : *Apium graveolens*

تؤكل الأوراق كسلاطه ومغذيه وفاتحه للشهيه ومقوى جنسى.. يشفى الربو والنزلات المعويه ويفتت الحصى (تحوى الأوراق زيتا عطريا).. أكل البذور منبه ومدر للبول والطمث ويشفى العقم. شرب مغلى الثمار طارد للغازات. دهانا بمغلى البذور يشفى الحروق.

كرنب : *Brassica oleracea var. capitata*

تؤكل الأوراق كخضار مطبوخ وكسلاطه.. مهدئ للأعصاب ومقوى. مسكن لآلام الصدر والسعال وعرق النسا والنقرس.. مدر للبول والطمث.. مقوى للكبد ومفتت للحصى ومقوى جنسيا. دهانا بمغلى الأوراق يشفى الحكه والجرب ويدمل الجروح ومقوى للشعر.

كوسه : *Cucurbita pepo var. ovefera*

توكل الثمار كمغذى.. ويسكن السعال ومبرد فى الحميات. لبخه بالثمار المهروسه على الخراريج يشفيها ومسكن للصداع.

لفت : *Brassica rapa*

تؤكل الجذور كفاتح للشهيه.. ومقوى جنسى وللبصر.. طارد للغازات. تؤكل الأوراق مطبوخه مثل السبانخ كمغذى ومهدئ للأعصاب وتزيل الشعور وبالتعب والإرهاق. دهانا بمغلى الجذور يشفى آلام اليدين والأرجل.

ملوخيه : *Corchorus olitoreus*

اكل الأوراق مغذى وملين. شرب مغلى البذور مسهل ومقوى للقلب وطارد للبلغم ومدر للبول والصفراء ويشفى عرق النسا.

مليون (كشك الماز) : *Asparagus officinale*

تؤكل السيقان كفاتح للشهيه.. مسكن ومدر للبول.. مفتت للحصى ومسمن ومقوى جنسى ومسهل للولاده وطارد للغازات وشرب مغليه مسكن لآلام الظهر وعرق النسا.. فى حين أن التمضمض بمغليه يسكن الام الأسنان.

الفاكهه... والعلاج الطبى

وجد الإنسان أثناء تجواله بحثا عن الغذاء أن ثمار بعض النباتات تحوى مواد سكريه تمنح جسمه عند تناولها قوه ونشاطا تمكنه من أداء وظائف جسده الحيويه. كذلك وجد أن بعض أجزاء هذه النباتات يمكن الأستفاده بها فى علاج بعض الأمراض التى تصيبه وبذلك أصبحت هذه الثمار السكريه ومختلف أجزاء نباتاتها تدخل فى التركيبات العلاجيه الهامه بغرض شفاء الأمراض وتناقلتها الأيدى جيلا بعد جيل وأصبحت من ركائز الطب الشعبى فى مختلف البلدان.. ومن أهم هذه النباتات :

اترج : ***Citrus medica***

أكل الثمار حمضى وشرب مغلى البذور مقوى للمعده وفاتح للشهيه ويشفى اليرقان وشرب عصير الثمار طارد للغازات ومهضم ومنعش ومقوى للقلب ومسكن للعطش ويمنع الإسهال والقيئ. يحوى قشر الثمار على زيت طيار وتؤكل فتشفى آلام المصران الغليظ. دهانا برماد القشور مع العسل يشفى البهاق. ضمادا بمسحوق البذور تسكن آلام لدغه العقرب وتورمها. دهانا بمغلى اوراق النبات مع الكحول يشفى الأورام الجلديه وآلام المفاصل والنقرس.

باباز : ***Carica papaya***

تؤكل الثمار كفاكهه ومهضم. تغلى الثمار الصغيره أو الأوراق مع اللحم للإسراع فى نضجها.

برتقال : *Citrus aurantium var. amara*

أكل الثمار مغذيه وتسكن العطش ومخفضه للحراره فى الحميات وتزيل اليرقان بإدرارها للصفراء. يحوى قشر الثمار زيتا طيارا عطرى يشرب كمزيل للمغص ومهضم وطارد للغازات فى حين أن أكل قشر الثمار يمنع القيئ. شرب مغلى الأوراق يقوى المعده والأعصاب ومضاد للتشنج. دهانا بمغلى قشور الثمار تشفى بروده الأرجل شتاءا. ضمادا بالثمار الصغيره الخضراء تزيل السنطه.

برقوق : *Prunus domestica var. juliana*

أكل الثمار مغذى.. مسكن للصداع ومفتت للحصى ومدر للبول ومسهل. ملطف للحموضه المعديه.. وشراب منها يشفى الحميات ويمنع العطش والقيئ ومقوى جنسى. شربا لمغلى الأوراق طارد للديدان.

بطيخ : *Citrullus vulgaris*

أكل الثمار مغذى ومدر للبول ومقوى جنسى وتشفى إلتهاب الشرج. أكل البذور تخفض من ضغط الدم العالى. دهانا بعصير الجذور يوقف النزيف الدموى.

بلح : *Phoenix dactylifera*

أكل الثمار ملين ومدر للبول ويشفى إلتهابات المثانه والمعده والأمعاء. ويستخرج من الثمار نوعا من النبيذ بعد تخميره.

بندق : *Corylus avellana*

تؤكل البذور كياميش.. وتحوى زيتا ثابتا وتمنع الإسهال وترفع ضغط الدم المنخفض ومقوى للكلى ويزيل حرقان البول ومقوى جنسى ويشفى السعال.

تفاح : *Pyrus malus*

تؤكل الثمار كفاكهه مغذيه ومقويه.. منبه للشهيه وللهضم ومنشط للأمعاء.. قلوى ويمنع الشعور بالتعب ومقوى للقلب.. مطهر للحلق ويجلو الصوت ومسكن للعطش ومقوى للمعده وللكبد.. يمنع الغثيان والقيئ.

توت أبيض : *Morus alba*

تؤكل الثمار طازجه ويشرب عصيرها كملطف فى الحميات ويهدئ من آلام الذبحه الصدريه ومدر للبول وفاتح للشهيه. شرب منقوع الجذور مسهل وطارد للديدان. شرب مغلى الأوراق يشفى من مرض البول السكرى. دهانا بالأوراق المهروسه يشفى القروح الجلديه.

توت أحمر : *Morus rubra*

اكل الثمار مغذى ومسمن. شرب عصير الثمار قاتل لديدان البلهارسيا ومبرد لحمى المعده وقرحتها ومسكن للسعال.

توت أسود : *Morus nigra*

أكل الثمار مغذى وشرب عصيرها مبرد فى الحميات. شرب مغلى الجذور مسهل وطارد للديدان.

تين برشومى : *Ficus carica*

أكل الثمار مغذى ومسمن وملين ومقوى للكبد ومسكن لآلام الرئه والمثانه ويساعد على الشفاء من مرض البلهارسيا. شرب مغلى الثمار يذيب حصوه الكلى.. ومسكن وملطف للصدر. لزقه من الثمار الناضجه تشفى التهابات الرئه ونزلات البرد فى حين أن دهانه على الفم يشفى التهاباته. يصنع من الثمار نوعا من النبيذ.

تشرط ساق الشجره فيسيل منها سائل لبنى تشرب كملين وطارد لديدان المعده.

جميز : Ficus sycamorus

تشرط الثمار وهى صغيره لكى تنضج وتصبح سكريه الطعم وتؤكل كفاكهه مغذيه.. مقوى للكبد ومنبه للمعده ومطهر للنزلات المعويه وطارده للغازات. تشرط ساق الشجره فيسيل منها سائل لبنى يدهن به لعلاج الصدفيه والجرب وبعض الأمراض الجلديه المزمنه.

جوافه : Psidium guajava

تؤكل الثمار كفاكهه سكريه مغذيه.. تمنع الإسهال.. بها فيتامين (ج). شرب مغلى الأوراق مدر للبول ومفتت للحصى.

جوز (عين جمل) : Juglans regia

شرب منقوع الثمار الخضراء منبه وقابض لإفرازات الرحم. تستخدم الثمار الفجه المجففه كتوابل وطارد للغازات ويشفى السعال وطارد للديدان. شرب منقوع قشر الثمار الخضراء طارد للديدان ومقوى جنسى. شرب منقوع الأوراق الخضراء مسكن للمغص وفاتح للشهيه. دهانا بمنقوع الثمار الخضراء يستخدم كصبغه سوداء للشعر. تؤكل البذور كياميش.

جوز الهند : Cocos nucifera

داخل الثمار بها سائل لبنى سكرى ومغذى ويمنع العطش ومدر للبول. أكل لب الثمار يشفى التوتر العصبى وطارد للبلغم ومقوى للكبد والمثانه ويشفى قروح المعده.. مسمن ويشفى آلام الظهر وطارد للديدان ومقوى جنسى. شرب منقوع الجذور مسهل. شرب محروق ليف الثمار يفتت الحصى.

خوخ : *Prunus persica*

تؤكل الثمار كفاكهه سكريه مغذيه.. عصير الثمار مسكن للعطش ومدر للصفراء ومقوى جنسى. شرب منقوع الأزهار ملين خفيف للأطفال.. ضمادا بالأوراق على السره يدملها.

رمان : *Punica granatum*

شرب عصير الثمار قابض للإسهال ويضاف إليه السكر ويشرب كعصير مبرد ومرطب.. شرب مغلى قشور الجذور مع كحول خفيف طارد للديدان فى حين أن دهانا به على الجلد يشفى الجرب.

سفرجل : *Cydonia vulgaris*

الثمار سكريه ويضاف عصيرها إلى الأدويه القابضه. أكل الثمار طارد للبلغم ومخفض للحراره ومقوى للقلب وقابض للإسهال والنزيف ومدر للبول.. يمنع القيئ ومعطر للفم والمعده ومسكن للعطش وللسعال والربو وفاتح للشهيه ويمنع سقوط الأجنه عند الحوامل. دهانا بعصير الثمار يشفى الحكه والجرب. ضمادا بمغلى البذور يشفى الدمامل.

عنب : *Vitis vinifera*

أكل الثمار مغذى ومسمن. شرب عصير الثمار ملين ومرطب ومقوى للكبد ويشفى إلتهابات الصدر والرئه. لبخه بالثمار تشفى التقيحات الجلديه(وكذلك بالأوراق).

فراوله : *Fragaria vesca*

أكل الثمار مغذى ومسمن. شرب مغلى الأوراق مسكن لالام النقرس ويفتت حصى المراره ويشفى الإسهال ومسكن للسعال والربو.

فسدق : *Pistacia vera*

تؤكل البذور كياميش ومغذيه.. مقويه للأعصاب ومجدده للدم وتشفى السعال وأمراض الطحال والكلى والكبد واليرقان. أكل قشره الأحمر يزيل القيئ والإسهال. أكل محروق قشور البذور الجافه يفتت الحصى ويقوى لثه الأسنان ويشفى قروح الفم ومقوى للمعده. دهانا بقشر الشجر أو بمغليه على الرأس يقتل ما بها من قمل.

كستناء (أبو فروه) : *Castanea sativa*

تؤكل الثمار مشويه كغذاء ومسمن ومقوى جنسى. شرب مغلى الأوراق الخضراء يمنع الشيب ودهانا به يقوى الشعر. شرب مغلى الأوراق الجافه قابض للإسهال والنزيف ويشفى السعال الديكى وقروح المعده. شرب مغلى القلف مخفض للحراره فى الحميات.

كمثرى : *Prunus communis*

تؤكل الثمار كفاكهه سكريه مغذيه.. قلويه ومزيله للحموضه وتمنع القيئ.. مسهل ومقوى للمعده ويزيل العطش فى الحميات.. مقوى للقلب ومهضم ويزيل حرقه البول.

لارنج (نارنج) : *Citrus aurantium var. amara*

الثمار مره حمضيه وشرب عصيرها مخفض للحراره وتسكن العطش ومدر للصفراء. قشور الثمار تحوى زيتا طيارا مرا (زيت اللارنج أو النيرولى) يدخل فى صناعه العطور ويضاف لماء الشرب فيزيل المغص وطارد للغازات.. شرب مغلى القشور يشفى من سموم العقارب والحشرات. يقطر من الثمار الخضراء الفجه زيت

زيت عطرى يقوى القلب شما. يقطر من الأزهار زيت يصنع منه ماء الزهر الذى يشرب لإزاله المغص ومهضم. شرب مغلى الأوراق مقوى للمعده وللأعصاب ومضاد للتشنج. ضمادا بالثمار الصغيره الخضراء الفجه تزيل السنطه.

لوز حلو : Prunus amygdalus var. dulcis

أكل الثمار مغذيه. تحوى الثمار وكذلك البذور زيتا ثابتا يشرب كملين للأطفال.. ويصنع منه بسكويت لمرضى البول السكرى لخلوه من النشويات.. ويحضر منه كذلك مستحلب منقى للصدر ويشفى إلتهاباته والسعال المزمن.. يشفى آلام الكلى وحرقه البول وينشط المخ ويدخل فى صناعه مستحضرات التجميل.. مقوى جنسى ومنشط للكبد ومفتت للحصى.

لوز مر : Prunus amygdalus var. amara

تحوى الثمار زيتا ثابتا غير سام ولكن إذا تأكسدت ماده الأميجدالين الموجوده به يصبح ساما جدا. يوجد به أيضا زيت طيار يدهن به كمسكن للآلام.. ويشرب مع النعناع كطارد للبلغم ويشفى السعال والام الرئه والصدر.. تحوى البذور زيتا مفتت للحصى.. دهانا مع العسل يشفى الحكه والجرب والقروح.. ومع الخل دهانا يشفى الصداع. دهانا برماد خشب الشجره يشفى القروح. شرب مغلى الجذور طارد للديدان.

ليمون بلدى (ليمون بنزهير) : Citrus medica var. limonium

أكل الثمار فاتح للشهيه وحاذق.. شرب عصير الثمار يزيل حموضه المعده ومهضم ومضاد للقيئ ويطفئ العطش ويشفى الصداع والزكام. قشر الثمار يحتوى على زيت طيار يدخل فى

صناعه العطور وأكله مقوى للمعده. شرب عصير الثمار يشفى من مرض الأسقريوط (نقص فيتامين ج) وقاتل لميكروبات التيفود والكوليرا والدفتريا ولهذا يمس بعصير الليمون على اللوزتين ومضمضه أو غرغره للحلق مطهر قوى ويشفى لذلك إلتهابات الحلق واللوزتين. اكل البذور طارد للديدان ومخفض للحراره ودهانا بعصير الليمون يزيل الكلف والنمش والحكه.

ليمون هندى (جريب فروت) : *Citrus paradisi*

عصير الثمار مر ويشرب لتخفيض الوزن الزائد والسمنه على الريق (لأنه يذيب الدهون المتراكمه).. ويزيل حموضه المعده ومغذى مع اضافه السكر له.

مشمش : *Prunus armeniaca*

الثمار سكريه ومغذيه اكلا.. تحتوى على زيتا طيارا.. قلوى ومرطب ومبرد للمعده فى الحميات شربا لعصير الثمار.. ومقوى للدم ويمنع العطش وتفتت الحصى وطارد للديدان. شرب مغلى الأوراق يشفى الإسهال.

موز : *Musa sapientum*

تؤكل الثمار الناضجه كفاكهه سكريه ونشويه مغذيه.. مقوى جنسى.. ومسمن ومدر للبول ويشفى إلتهابات المسالك البوليه.. يشفى السعال وألام الصدر وفقر الدم.. ويوقف النزيف الداخلى.. ملين ويساعد فى علاج مرض البول السكرى.

نبق : *Zizyphus spina christi*

اكل الثمار المغليه قابض للإسهال ويشفى التشنجات العصبيه ومقوى للكبد. مسكن موضعى دهانا بالأوراق كلبخه وكذلك تشفى بعض الأمراض الجلديه وأورام الثدى.

التوابل والحضارات القديمه... والعلاج الطبى

تعد قصه التوابل من أهم الفصول الممتعه فى تاريخ النباتات الطبيه ومنتجاتها.. فقد قام الكثيرين بالبحث عن التوابل منذ القدم بشغف كبير يماثل البحث عن الذهب والمعادن الثمينه. وكانت رغبه الإنسان فى الحصول عليها من عوامل تقدمه وقد اثر ذلك كثيرا فى مجرى حياته وكذلك كانت الرغبه فى الحصول على التوابل والنباتات العطريه الجديدة سببا مباشرا وعظيما فى إكتشاف بلاد جديده وطرق ملاحيه بحريه قصيره وإحتلال الدول المنتجه للتوابل.

ويرجع إستعمال التوابل وزراعتها إلى العصور القديمه حيث لعبت دورا كبيرا فى الحضارات القديمه مثل حضارات مصر والصين والهند وبلاد ما بين النهرين واليونان.

ففى مصر القديمه.. عرفت النباتات الطبيه والعطريه منذ ماقبل العصر الحجرى الحديث حيث قام المصريون القدماء بزراعتها وإستخلاص زيوتها العطريه. ولقد قام كهنه أمون بمزج هذه الزيوت العطريه وصنعوا منها الطيب المقدس الذى أضفت رائحته الذكيه العطريه الكثير من السحر والجلال على المعابد.

ولقد أهتم معظم ملوك مصر القديمه بالعطور والنباتات العطريه والتوابل لدرجه أن الملكه حتشبسوت أرسلت أسطولا ضخما قوامه خمس سفن كبيره وثلاثون سفينه صغيره إلى بلاد بونت (الصومال حاليا) عبر البحر الأحمر وجلبت من هناك بذور وشتلات العديد من أشجار النباتات العطريه والتوابل مثل الصندل والمر وغيرها. كذلك قامت الملكه حتشبسوت بجلب العديد من

نباتات وشتلات وبذور الغار والأرز من بلاد فينيقيا (لبنان حاليا) عبر البحر المتوسط وإستقدمت معهم أخصائيين لزراعتها والعنايه بها.

وكانت اغلب التوابل والعطور تزرع وتتداول فى المناطق الحاره بآسيا أولا ثم قام التجار العرب وملاحيهم بالسفر بالمراكب إلى جنوب الهند أو بإستخدام قوافل الجمال بجلب أنواع كثيره من التوابل إلى الجزيره العربيه ومنها تنقل إلى مختلف دول أوربا.. ثم سيطروا خلال العصر الذهبى للدوله الإسلاميه على تجاره التوابل لعصور طويله.

وعندما ظهرت إلى الوجود إماره البندقيه فى إيطاليا كقوه بحريه كبيره فى العصور الوسطى وبدايه عصر النهضه الأوربيه.. قام تجارها بإحتكار تجاره التوابل وتبعهم البرتغاليون وخاصه بعد أكتشاف طريق رأس الرجاء الصالح الذى قضى على إحتكار تجار البندقيه للتوابل. كذلك قام الملاحون الدنماركيون بإقتفاء أثر البرتغاليون فى إحتكار هذه التجاره المربحه وغنموا منها ثروات طائله وتبعهم تجار وملاحوا بريطانيا وهولندا وأسبانيا وغيرهم وإحتكروا غالبيه تجاره التوابل فى العالم مما أدى إلى نشوب حروب كبيره وكثيره بين بحاره هذه الدول والإستيلاء على مراكب بعضهم البعض نتيجه للقرصنه البحريه وكذلك إلى إستعمار العديد من الأراضى الغنيه بمثل هذه التوابل.

ولا تقتصر فائده التوابل على إكساب الأطعمه حلاوه والأغذيه نكهه طيبه بل إستخدمت كماده حافظه أيضا.. كذلك تضاف لبعض الأدويه ذات الرائحه غير المرغوبه بغرض إعطائها رائحه عطريه مقبوله.

والطابع المميز للتوابل هى أنها تحتوى على عناصر عضويه خاصه فى حاله زيتيه.. وهى زيوت طياره ذات مذاق طيب ونكهه عطريه. وهذه العناصر تتطاير بسرعه وتختلط بالهواء فتعطره. وعندما تخلط التوابل مع الأطعمه فإن هذه الزيوت تنتشر فيها وتضفى عليها نكهه مميزه.

ويحدث دائما عند إستنشاق عبير طيب ناتج عن التوابل أن يسيل اللعاب لاإراديا نتيجه أن أجهزه الشم والإبصار تتنبه فورا عن طريق الجهاز العصبى فيحدث تنشيطا للأوعيه الدمويه المتصله بالغدد اللعابيه فيسيل اللعاب. ويحدث نفس الشيئ أثناء عمليه مضغ الطعام المتبل.. إذ أن الجزيئات العطريه للتوابل تلتصق بخلايا التذوق الموجوده فى اللسان فيتولد شعور قوى فى إحساس التذوق ويتنبه الجهاز العصبى فيزيد إفراز اللعاب ولهذا فإن لقمه واحده حريفه تثير الشهيه.

وتحدث العناصر العطريه الموجوده فى التوابل تمددا فى الأوعيه والشعيرات الدمويه وبالتالى يزيد من تدفق الدم فى الأجهزه المتصله بها. ولهذا فعندما تنبه التوابل الغدد المعديه والمعويه فإنها تفرز مقادير كبيره من العصارات الهاضمه. وفى نفس الوقت فإن الأنسجه العصبيه الموجوده فى القناه الهضميه تزداد قوه وخاصه بعد زيادة تدفق الدم بها ويرتفع معدل عملها ويؤدى ذلك فى النهايه إلى تنشيط عمليه هضم الطعام.

ويعتبر تصنيف التوابل من الأمور الصعبه وذلك لأن تصنيفها على أنها من الأطعمه ليس دقيقا لأنها لا تحوى إلا قليلا من القيمه الغذائيه ولكنها تنتج مذاقا مقبولا ورائحه ذكيه للطعام وتزيد من متعه الأكل. ولذلك فهى تعتبر فاتحه للشهيه وتزيد من إدرار العصارات الهاضمه. وكذلك فإن الكثير منها يعتبر من العقاقير الهامه حيث يستخدم العديد منها كطارد للغازات بالجسم أو كمسهل وملين وأحيانا كمضاد للسموم ومحسنه للطعام غير المستحب فى بعض الأدويه والعقاقير بجانب دورها الكبير فى كثير من الصناعات مثل صناعه البخور وأحيانا أخرى تستخدم كأصباغ وتاره أخرى تدخل بعض التوابل ضمن الخضروات العطريه التى تستعمل فى تحليه الطعام والشراب فى حين أن لفظ توابل يقتصر أحيانا على الأجزاء الصلبه أو المجففه من النباتات التى تستخدم على هيئه مساحيق.

ومن أنواع التوابل المستخدمه الاتى :

بردقوش (مرزنجوش) : *Majorana hortensis*

شرب مغلى الأوراق يشفى الإستسقاء.. طارد للغازات ومهضم ويشفى النزلات الصدريه.. منبه ومقوى ومهدئ للأعصاب ويشفى الصداع النصفى والزكام.. يشفى السعال والربو ويفتت الحصى ومدر للبول. حرق الأوراق مطهر للجو وطارد للهوام. تخلط الأوراق مع بعض التوابل الأخرى لعمل «الدقّه» .

بقدونس : *Petroselinum sativum*

شرب مغلى الثمار يخفض الحراره ويدر الطمث. أكل البذور طارد للغازات ومدر للبول.

جوز الطيب : *Myristica fragrans*

أكل البذور منشط للإفرازات المعويه ومقويه للدم وتدخل فى مركبات لتقويه الأعصاب الجنسيه. تضاف للأطعمه وأحيانا إلى البنّ.

حبهان : *Elettaria cardamomum*

تحوى البذور زيتا عطريا طيارا.. اكل البذور منبه وطارد للغازات ومسكن للمغص.. مدر للطمث ومقو للقلب ومنبه جنسى.. معطر للفم ومهضم للأكل. تضاف البذور للشوربه وإلى البن.

حصالبان : *Rosmarinus officinalis*

شرب مغلى الأوراق مسكن للمغص وطارد للغازات. يضاف للطعام واللحوم.

خردل أسود : *Brassica nigra*

تحوى البذور زيتا عطريا نفاذا.. تضاف للطعام كتابل وكمسهل.

زيت البذور منقط ومحمر للجلد دهانا. شرب مغلى البذور فاتح للشهيه ومنبه ومدر للعاب ومسكن لآلام الذبحه الصدريه والروماتزم.. مضاد للتهيج ومقيئ (إذا أعطى بكميات كبيره). يشفى المغص. تصنع من البذور حمامات نصفيه لعلاج إنقطاع الطمث. دهانا بمغلى البذور مسكن للروماتزم.

ريحان : *Ocimum basilicum*

تحوى الأوراق زيتا عطريا.. مغلى البذور أو الأوراق مهدئ ومدر للبول ويزيل حرقته ومخفض للحميات.

زعتر : *Thymus vulgaris*

شرب مغلى الأوراق طارد للديدان الشريطيه وملينا ومخفض للحميات.. يشفى البول الدموى ومطهر للمسالك البوليه.. مسكن لآلام الذبحه الصدريه والربو والتشنجات.

زعفران : *Crocus sativus*

شرب مغلى الزهور طارد للديدان الشريطيه.. فاتح للشهيه ولذلك يخلط مع الأكل.. ومهضم.. بالزهور زيت عطرى يدخل فى صناعه البخور والعطور.. دهانا بمغلى الزهور يزيل آلام الروماترم. يصنع من الزهور كحل (ششم) للعين. مدر للطمث ومقوى جنسى ويمنع التشنج.

شمر : *Foeniculum vulgare*

شرب مغلى البذور منبه معدى عطرى ومسكن للآلام وطارد للغازات.. يزيل المغص ونزلات البرد. لبوسا بمغلى النبات يشفى التهابات الشرج.

فلفل أحمر (شطه) : *Capsicum annuum*

يخلط مسحوق الثمار (القرون) مع الطعام كفاتح للشهيه ومهضم ومزيل للإنتفاخ ومنبه. دهانا بالصبغه أو بمنقوع القرون يشفى آلام الروماتزم واللومباجو ويساعد على نمو الشعر ويمنع تساقطه.

فلفل أسود : *Piper nigrum*

تحوى البذور زيتا عطريا نفاذا وحريفا. تضاف البذور المطحونه إلى الأطعمه كفاتح للشهيه ومنبه معدى.

قردمانا : *Cardamine pratensis*

يسيل من النبات سائل صمغى.. شرب مغلى النبات مسهل وأكل الأوراق مسخن للجسم. دهانا بمغلى النبات يدمل الجروح ويزيل الكلف ويأكل اللحم الزائد (الكاللو والسنطه).

قرنفل : *Eugenia aromatica*

شرب مغلى القمم الزهريه مسكن للآلام وخاصه للأسنان.. معطر للفم وطارد للغازات.. مهضم ومقوى للذاكره ومقوى جنسى ومضاد للقيئ والمغص وفاتح للشهيه.

كراويه : *Carum carvi*

تحوى البذور زيتا عطريا.. شرب مغلى البذور فاتح للشهيه ومسكن للمغص ويزيل الام المعده والأمعاء.. مدر للبول وللبن المرضعات.. طارد للغازات ويزيل آلام الطمث والرحم.. مهضم. يضاف زيت البذور إلى الأدويه لتحسين نكهتها.. وتدخل فى صناعه العطور.

كزبره : *Coriandrum sativum*

تحوى البذور زيتا عطريا.. تضاف للطعام لإكسابه مذاقا طيبا.. شرب مغلى البذور طارده للغازات وترفع من ضغط الدم المنخفض.. تزيل المغص ولذلك تضاف للمسهلات.. يعالج سقوط الرحم ويشفى البول الدموى.. مبرد وقابض. يدخل الزيت فى صناعه العطور. لبخه من البذور مسكن موضعى للآلام.

كمون : *Cuminum cyminum*

تحوى البذور زيتا عطريا.. شرب مغلى البذور منبه معدى وطارد للغازات وفاتح للشهيه.. مسهل وطارد للديدان الشريطيه.. مضاد للحميات ومسكن لآلام المعده والسعال والربو والآلام الروماتزميه ويمنع القيئ. ضمادا بمهروس البذور يشفى الحروق ومسكن للرسغ الملتوى.. لبخه بها يشفى الجرب.

نخوه هندى : *Carum copticum*

تحوى البذور زيتا عطريا طيارا.. شرب مغلى أو منقوع البذور فاتح للشهيه وطارد للغازات ومنبه.. مفتت للحصى وطارد للبلغم ويشفى الفواق (الزغطه) وعسر الهضم ويشفى آلام الصدر ومدر للبول ويمنع القيئ والمغص وطارد لديدان الانكلستوما. دهانا بمغلى البذور يشفى البهاق وحب الشباب.

نعناع بلدى : *Mentha viridis*

تحوى كافه أجزاء النبات على زيت عطرى نفاذ.. شرب مغلى الأوراق يشفى البرد والزكام.. منبه معدى ومسكن ومطهر.. يدخل الزيت العطرى فى صناعه العطور.

نعناع فلفلى : *Mentha piperita*

تحوى كافه أجزاء النبات على زيت عطرى نفاذ وطعمه حار لاذع. يقطر من الزهور كذلك زيت طيار. شرب مغلى الأوراق والفروع منبه معدى ومطهر ومسكن وطارد للغازات ومزيل للمغص والإنتفاخ عند الأطفال.. قابض ومهدئ ومزيل لعسر الهضم ومرطب ومطيب لرائحه الفم والأسنان.

ينسون : *Pimpinella anisum*

تحتوى البذور على زيت عطرى طيار.. شرب مغلى البذور منبه معدى عطرى ومعرق ومنفث للسعال وطارد للغازات.. ويضاف للمسهلات لمنع المغص وكمهدئ عام ومدر للبول وللبن المرضعات.

الزيوت العطريه أو الطياره هى زيوت تتبخر أو تتطاير دون أن تتحلل.. وهذا ما يميزها عن الزيوت الثابته حيث أن هذه الأخيره لا تتطاير وإذا عرضت للتبخير أو التسخين فإنها تتحلل. ويطلق إسم الزيوت العطريه على هذه الزيوت الطياره بسبب رائحتها العطريه الجميله كما يطلق عليها أسم الزيوت الأثيريه لأنها تذوب فى محلول الأثير كما تسمى أيضا بالزيوت الأساسيه.

وتنتشر الزيوت الطياره فى أكثر من ألفى نبات حيث تتكون بها أثناء عمليات التحول الغذائى كناتج ثانوى منها.. وتتجمع فى تركيبات وعائيه خاصه مثل الشعيرات العذبه أو فى غدد زيتيه أو فى قنوات زيتيه. وحيث أن هذه الزيوت متطايره ويسهل فقدها فى درجه حراره الجو فإن التركيبات التى تحتوى بها تكون مجهزه بزجاجات مناسبه تمنع تطايرها.

وتوجد الزيوت العطريه فى جميع أجزاء النبات أو فى أجزاء معينه منها كالأوراق مثل نبات النعناع الفلفلى أو فى بتلات الزهور مثل الورد والياسمين أو فى قلف الشجر مثل القرفه أو الثمار مثل الكراويه واليانسون أو فى قشر الثمار مثل البرتقال. وقد توجد فى أكثر من جزء من النبات بحيث تتباين نسبتها فى كل جزء منه.

وتختلف نسبه تواجد الزيوت العطريه فى النباتات حيث تتراوح بين ١٦–١٨٪ فى ثمار القرنفل وأحيانا تقل إلى ٠٫٢٪ كما فى أزهار الورد والياسمين.

كذلك يختلف إستعمال الزيوت العطريه أو النباتات التى تحويها.. فتستخدم فى أغراض طبيه أو غير طبيه.. منها :

١ - كثير من الزيوت العطريه وخاصه التى توجد فى نباتات العائله الخيميه تستعمل كطارد للغازات المعويه حيث تزيل المغص والإنتفاخ الناتج من هذه الغازات وخصوصا عند الأطفال.

٢ - بعض هذه الزيوت طارده للديدان مثل زيت الكينوبوديوم الذى يستخرج من نبات الزربيح.

٣ - تستخلص الزيوت العطريه مثل زيت الورد وزيت الياسمين وزيت العتر من أزهار وأوراق هذه النباتات.. وتدخل فى صناعه العطور والصابون ومستحضرات التجميل.

٤- بعض النباتات التى تحوى الزيوت العطريه تستخدم كفاتحه للشهيه وكتوابل مثل الكمون والكزبره.

٥- نظرا إلى ان بعض الزيوت العطريه لها طعم ورائحه مقبوله فانها تضاف إلى بعض المستحضرات الدوائيه لإكسابها طعما لذيذا ورائحه مقبوله بحيث تحجب مراره الدواء وخاصه تلك المخصصه للأطفال مثل الينسون كما تضاف هذه الزيوت للحلوى والمشروبات الغازيه وبعض الفطائر والمأكولات.

٦- بعض هذه الزيوت العطريه لها خاصيه طرد الحشرات مثل زيت السيترونيلا لطرد الناموس عند دهان الجسم به.

وبالنسبه لفائده الزيوت العطريه للنبات نفسه فإنها تعمل على جذب الحشرات التى تقوم بعمليه التلقيح بين أعضاء التذكير والتأنيث لنفس النبات أو فى حاله وجود كل عضو فى نبات منفرد فيكثر بذلك الإثمار.. بالإضافه إلى أن بعض هذه الزيوت طارده للحشرات الضاره لها أو سامه للحيوانات التى تقترب منها.. فتقوم بدور حمايه النبات من هذه الأعداء.

ومن الطبيعي كذلك أن تتعرض هذه الزيوت العطريه بعد إستخلاصها وأثناء تخزينها إلى عوامل تؤدى إلى حدوث تغييرات طبيعيه وكميائيه فى صفاتها بحيث يؤدئ ذلك فى النهايه إلى أن تصبح رديئه وقليله الجوده. ويرجع ذلك إلى حدوث عده تفاعلات داخليه مثل الأكسده والتحول الراتنجى والتحلل المائى.. وغيرها. ويتزايد حدوث ذلك النشاط نتيجه لوجود الحراره العاليه والهواء والرطوبه والضوء وفى بعض الأحيان إلى وجود بعض المعادن الثمينه.

ولقد أهتم الإنسان منذ عصور سحيقه بالحصول على هذه الزيوت العطريه والتعطر بها عن طريق دهان جسده بها. ولقد إشتهرت مصر القديمه بالعديد من المركبات العطريه التى ولع المصريون بإستعمالها وتصديرها إلى مختلف البلدان المجاوره. ولقد وجدت الكثير من هذه العطور وبقاياها المتجمده فى أوانى خاصه فى عدد من المقابر.. وتتركب هذه العطور من العديد من الزيوت العطريه والراتنجات مثل زيت البان والمر والدار صينى وعرق إيكر وزيت اللوز المر والعسل والنبيذ.. وغيرها. وأحيانا كانوا يخلطون بعض المواد والزيوت العطريه الطياره بزيت الخروع. ولقد نقل الإغريق والقدماء والرومان هذه الطريقه عن المصريين وقاموا بدهانها على أجسادهم.

وكانت طريقه إستخلاص الزيوت العطريه عند قدماء المصريين تختلف عن الوسائل الحديثه حيث لم يكن الكحول معروفا لديهم بحالته النقيه المستخلصه (بالرغم من انهم عرفوا فائده النبيذ والبيره كمذيب للزيوت والصموغ والراتنجات).. وذلك بالنسبه للأجزاء العطريه النباتيه مثل الزهور والثمار والخشب الداخلى والأوراق والبذور وغيرها. وأضافوا الراتنج أو الصمغ إلى الزيوت العطريه كمثبت ومانع لتغيير الرائحه العطريه.

ولقد عرف اليونانيون القدماء إستعمال الكحول النقى المقطر فى القرن الرابع ق.م وإستخدموه ممزوجا بالاعشاب المحتويه على الزيوت العطريه ثم

اضافوا إليها الدهون أو الزيوت الثابته لامتصاص هذه الزيوت.. وبهذه الطريقه امكن لليونانيين الحصول على زيت الهجليج وزيت الزيتون وزيت اللوز بصوره نقيه.

أما الرومان فقد إستخدموا طريقه نقع الأعشاب المحتويه على الزيوت العطريه فى زيت ثابت ثم يجرى تسخين المنقوع حتى درجه الغليان ثم يكثف الزيت المتصاعد على هيئه أبخره. أما العرب أيام الإمبراطوريه الإسلاميه وعصرها الذهبى.. فقد إهتموا بالعطور إهتماما كبيرا لدرجه أن الخليفه المأمون قد فرض جزيه على بلاد فارس مقدارها مائه ألف زجاجه من زيت وماء الورد.

وكذلك إزدهرت زراعه العطور والورود فى العهد العباسى وخاصه فى مدينه دمشق ونسب إليها أفخر أنواع الورد وهو الورد الدمشقى ثم عرف بعد ذلك تجاريا بإسم الورد البلغارى بعد أن نقله الأتراك إلى آسيا الصغرى ثم إلى بلغاريا.

ولقد أحتلت مصر مركزا مرموقا فى العصر الحديث بإنتاج بعض الزيوت العطريه مثل زيت الياسمين وزيت العتر وزيت الزنبق وغيرها.

ومن هذه النباتات التى تحتوى على زيوت عطريه الاتى :

ايرس : *Iris germanica*

تحوى البصلات زيت عطرى يدخل فى صناعه مستحضرات التجميل. ضمادا بالبصلات على السنطه يزيلها.

ترنجان : *Melissa officinalis*

تحوى الأوراق زيت طيارا.. شرب مغلى الأوراق مقو للقلب ومهضم وطارد للغازات ومنبه. شرب منقوع الأزهار مقو ومنبهومدر للطمث

ويوقف الاسهال والتشنج. دهانا بعصير الأوراق يقلل إفراز غدد الوجه العرقيه ويزيل حب الشباب.

خزامى (لافندر) : *Lavandula stoechas*

تحوى الأوراق زيت عطرى يدخل فى عمل العطور. شرب مغلى الأوراق طارد للغازات ومزيل للإنتفاخ والمغص.. يقوى القلب ويشفى إلتهاب الكلى.. طارد للبلغم ويشفى الإستسقاء.

سنبل هندى : *Nardostachys Jatmanasi*

تحوى الجذور والسوق الأرضيه زيت عطرى طيار.. شرب مغلى الجذور مقوى للأعصاب الجنسيه.. مضاد للتشنج ومهضم وطارد للغازات.. فاتح للشهيه ومفتت للحصى ومدر للطمث.

سوسن : *Iris florentina*

تحوى الساق الأرضيه زيت طيارا.. شرب مغلى السوق الارضيه مسهل ومدر للبول. يستخدم الزيت الطيار فى علاج بعض الأمراض الجلديه مثل الكلف.

فل : *Jasminum sambac*

تحوى الزهور زيت عطرى نفاذ يدخل فى صناعه العطور.. شرب مغلى الزهور يشفى إلتهابات المفاصل والنقرس وعرق النسا.. يشفى الربو والسعال وعسر النفس. دهانا بالزيت يشفى الفالج والدمامل.

ناردين : *Nardus celtica*

تحوى الجذور زيت عطرى طيار.. شرب مغلى الجذور مقوى للأعصاب والكبد.. مقوى جنسى ومهضم وطارد للغازات.

نرجس : *Narcissus poeticus*

تحوى الأزهار زيت عطرى طيار. شرب مغلى الأزهار والبصيلات

طارد للديدان ومقوى للأعصاب ومضاد للتشنج ومخفضه للحميات وتشفى السعال الديكي والصرع وطارد للبلغم. دهانا بمغلى البصيلات يدمل الجروح وتزيل الكلف والنمش والبهاق.

ياسمين : *Jasminum officinalis*

تحوى الزهور زيت عطرى.. يدخل فى عمل العطور.. تخلط الزهور مع الشاى لأكسابه نكهه طبيه.. شرب مغلى الأوراق طارد للبلغم ويوقف نزيف الرحم ومقوى جنسى ومدر للبول.. يشفى الصداع ويرفع ضغط الدم المنخفض . أكل البذور يبطئ الشيب.. دهانا بالزيت يزيل كلف الوجه.

ياسمين اصفر : *Gelsemium sempervirens*

تحوى الزهور زيتا عطريا.. شرب مغلى الجذور مسكن ويشفى التشنج والصداع النصفى والربو والسعال.. يشفى الإستسقاء وآلام الصداع والساقين.

تحوى بعض أجزاء النبات مكونات طبيعيه٠٠ يمكن الحصول عليها بواسطه تشريط سيقان هذه النباتات فيسيل من هذه الشقوق عصاره سائله تتجمع على هيئه نقط أو دموع لا تلبث أن تتجمد٠٠ ويمكن بالتالى الحصول عليها بكشطها من سطح الجذع بواسطه سكين وتجمع وتجفف ثم تستخدم في مختلف النواحى الطبيه والعلاجيه٠ وتنقسم هذه المكونات إلى :

١ - الراتنجات :

وهى مواد معقده للغايه وتتكون نتيجه لتأكسد الزيوت العطريه٠ وتحتوى على عده مواد وأحماض متباينه٠٠ وهى تذوب فى المحاليل القلويه مكونه مواد صابونيه٠ وهذه الراتنجات لا تذوب فى الماء ولكنها تذوب فى الكحول٠٠ لذلك تستخلص من بعض النباتات بإذابتها فى الكحول ثم ترسيبها بالماء٠٠ ومن أمثلتها القلفونيه٠

٢ - الزيوت الراتنجيه :

وهى مواد طبيعيه مكونه من راتنج مخلوطا بالزيوت العطريه الطياره ومن أمثلتها الكوبايبا٠

٣- البلاسم :

وهى مواد مركبه من الزيوت الراتنجيه مخلوطه بأحماض البنزويك والسيناميك ومن أمثلتها الجاوى وبلسم بيرو وبلسم تولو والميعه٠

٤- الصموغ :

وهى مواد تسيل من ساق النبات عند تشريطه وتنقسم إلى صموغ تذوب

فى الماء مثل الصمغ العربى ·· أو صموغ قليله الذوبان فى الماء مثل صمغ الكثيراء أو صموغ لا تذوب فى الماء·

٥- الصموغ الراتنجيه :

وهى مواد تسيل من ساق النبات·· تتكون من مخلوط من الصمغ والراتنج وعندما توضع فى الماء فان الصمغ يذوب فيه·· فى حين ان الراتنج يظل معلقا فى المحلول مثل المر والحلتيت·

ومن هذه المكونات الطبيعيه الآتى :

أسد الأرض (شوك العلك) : *Atractylis gummifera*

يسيل من النبات صمغ· شرب مغلى النبات يشفى الإستسقاء والصرع وطارد للبلغم ومقوى· شرب مغلى الجذور طارد للديدان· دهانا برماد الجذور يشفى الحكه·

بلسان (بلسم مكه) : *Commiphora opobalsamum*

يسيل من ساق النبات صمغ·· شرب مغلى الصمغ يخفض الحراره فى الحميات· ذر مسحوق الصمغ مطهر للجروح الجلديه والتهاب الفم واللثه· ضمادا بمغلى الصمغ مسكن للآلام·

حلتيت : *Dorema asafoetida*

تسيل من جذع الشجره صمغ راتنجى ذات رائحه كريهه وطعم مر· شرب مغلى الراتنج مضاد للهستريا والتشنجات ومسكن لها· ضمادا بمغلى الراتنج مسكن موضعى ويشفى بعض الامراض الجلديه مثل القراع·

زوفا : *Amyris elemifera*

تحوى الجذور راتنج شفاف عطرى· شرب مغلى الجذور طارد للبلغم ومقوى جنسى·· طارد للغازات ويشفى المغص

والاستسقاء. دهانا بمغلى أو بمنقوع الجذور بشفى القروح ومقوى للأعصاب والعضلات المرتخيه ويشفى إلتهابات الشرج ويزيل الام الكدمات. تحرق الجذور كطارد للحشرات والهوام.

سندروس : *Callitris quadrivalvis*

يسيل من جذع النبات صمغ راتنجى. شرب مغلى الصمغ يساعد على إزاله السمنه الزائده من الجسم.. يشفى الربو والصداع وعسر النفس والام الصدر والمعده والكبد.. مدر للبول والطمث وقابض للإسهال وللنزيف.. طارد للبلغم وللديدان. ذر مسحوق الصمغ يدمل الجروح. دهانا بمغلى الصمغ مع زيت يشفى التشققات الجلديه ومسكن لآلام الأسنان ويشفى قروح اللثه. حرق الصمغ بخور عطرى.

صبر : *Aloe vera*

تشرط الأوراق السميكه فتسيل منها عصاره الصبر. شرب مغلى العصاره الجافه مقويه ومره وملينه.. منشط للهضم ويشفى عسر الطمث ومدر للصفراء وطارد للديدان. ذر مسحوق العصاره يشفى الجروح. دهانا بلب الأوراق يشفى الحروق والقروح والجرب والالام الروماتزميه.

صمغ الكثيراء : *Astragalus gummifer*

يسيل من تشريط لحاء الشجره سائل صمغى. شرب مغلى اللحاء معرق ومسمن ومسكن للسعال ويشفى حرقان البول. دهان الصمغ مع الخل يزيل النمش والكلف.. ودهان الصمغ مع البوراكس والكبريت يشفى الجرب والحكه وينعم البشره.

صمغ جاوى : *Styrax benzoin*

وهو الراتنج العطرى الذى يسيل من قشور الشجره. شرب مغلى

الصمغ منبه ومنفث للسعال وقابض ومخفف لإلتهاب الحلق كغرغره٠٠ يستنشق الصبغه منه للشفاء من النزلات الشعبيه والزكام٠٠ والتبخريه يعطر الجسم والجو المحيط بالمريض٠ مسحوق الصمغ مطهر للجروح٠٠ والصبغه منه دهانا يشفى التقرحات الجلديه المزمنه من أثر طول الرقاد فى الفراش٠

صمغ عربى : *Acacia vera*

يسيل من لحاء الشجره ماده صمغيه على هيئه دموع٠٠ ويدخل فى صناعه المستحلبات الصيدليه وقابض للنزيف والإسهال٠ شرب مغلى الصمغ يشفى إلتهاب البواسير وطارد لديدان الاسكارس ومسكن للسعال٠ لبوسا مهبليا من الصمغ مانع للحمل٠

عنزروت : *Astragalus sarcocolla*

صمغ يسيل من جميع أجزاء النبات٠ شرب مغلى الصمغ طارد للبلغم وللديدان وللغازات ومسمن٠ دهانا بمغلى الصمغ يدمل الجروح والقروح ويسكن الم المفاصل وعرق النسا والنقرس٠٠ يزيل السنطه والكاللو ويوقف النزيف ويشفى الجرب والحكه ويقتل القمل٠

عود : *Aloexylon agallocum*

يحوى خشب الساق ماده صمغيه عطريه٠ شرب مغلى الخشب طارد للبلغم ويشفى السعال والربو ومقوى جنسى٠٠ مسكن للألم ومعرق ومدر للبول٠ شرب مغلى الجذور تشفى عفونه المعده والإسهال٠ يحوى خشب الساق زيت عطرى٠ يعرف بإسم زيت العود وهو اقوى مقوى جنسى٠ يحرق الخشب كبخور عطرى٠

عود الرقه (إنجدان) : *Silphium officinale*

يحوى خشب النبات راتنج·· شرب مغلى الخشب مسهل وطارد للديدان الشريطيه ومسكن للصرع ولالام المعده ومسكن للسعال ويمنع القيئ· دهانا بمغلى الخشب يشفى القراع والإكزيما والحروق·

عود هندى (خشب النسر) : *Aloexylon indica*

يحتوى خشب الساق على زيت عطرى·· شرب مغلى خشب الساق يشفى إلتهاب المصران الغليظ ومقوى جنسى·· طارد للغازات ومقوى للكبد والمعده· دهانا بمغلى الخشب يشفى الام الظهر ويدمل الجروح والقطوع الجلديه· إستنشاق مسحوق الخشب يسكن الصداع·

قاسوخ (صمغ نوشادرى) : *Dorema ammoniacum*

يسيل من قشره ساق الشجره صمغ راتنجى· شرب مغلى الصمغ منبه ومنفث فى النزلات الشعبيه المزمنه والربو· دهانا بمغلى الصمغ يشفى الأورام والخراريج والآلام الروماتزميه· حقنه مهبليه بمغلى الصمغ يشفى إلتهاب المهبل·

قنه وشق : *Ferula galbaniflua*

يسيل من جذع النبات صمغ· شرب صبغه من الصمغ يشفى الربو والسعال والصرع والهيستريا ومسكن للروماتزم ومنبه ومضاد للتشنج·· منفث ومدر للطمث· دهانا بمحلول الصمغ يزيل الكلف والبقع الجلديه· حرق الصمغ بخور عطرى·

كاد هندى : *Acacia catechu*

تستخرج من الخشب الداخلى للشجره خلاصه تحتوى على ماده

التانين القابضه· دهانا بمغلى الخلاصه يشفى بعض الإلتهابات الجلديه·

كندر (لبان ذكر) : *Boswellia carterii*

تسيل من السيقان عصاره لبنيه صمغيه·· شرب مغلى الصمغ منبه ومعرق ومسكن للسعال وللصداع وللروماتزم ومهدئ عام· دهانا بمغلى الصمغ يشفى الإكزيما·· ومسكن موضعى ويزيل تجاعيد الوجه ويشفى مضمضه لتقرحات اللسان والفم ويطهر الحروق والجروح ويدملها وكذلك يستخدم كمجهض لبوسا مهبليا· يحرق كبخور معطر·

لادن : (لادن) *Cistus ladaniferus*

تسيل من الأوراق عصاره راتنجيه على شكل دموع·· مضغ الراتنج منبه معدى· دهانا بمغلى العصاره مسكن للآلام ويمنع سقوط الشعر·

لبانه مغربيه (عُشَّر) : *Asclepsiac procera*

يسيل من ساق النبات عصاره لبنيه· شرب مغلى قلف الساق والجذور منفث وطارد للبلغم وقابض للأسهال ويشفى الربو والإستسقاء وكثيره مجهض· دهانا على الجلد يزيل الشعر والسنطه· حرق الصمغ بخور عطرى وطارد للبق·

ميعه : *Liquidamber orientalis*

يسيل من قشور الساق ماده راتنجيه بلسميه مقبوله الرائحه· دهانا بها مسكن موضعى وتشفى بعض الأمراض الجلديه وقاتل لبعض الحشرات الطفيليه على الجسم مثل القمل·

مر : *Balsamodenodron myrrha*

يسيل من لحاء الشجره سائل صمغى·· شرب مغلى الصمغ

مسكن للسعال ومسهل· ذر مسحوق الصمغ يشفى قروح الفم واللثه· دهانا بمغلى الصمغ مسكن للآلام الروماتزميه والحروق والقراع وإلتهاب الشرج·

مقل ازرق : *Commifera ruber*

يسيل من ساق الشجره صمغ مر· شرب مغلى الصمغ يشفى آلام الرئه والحلق والربو والسعال·· مقوى للكبد وطارد للغازات ويشفى عرق النسا والنقرس والبواسير·· مزيل للسمنه وكثيره مجهض· حرق الصمغ بخور عطرى·

من (طرفاء) : *Tamarix articulata*

يسيل من ساق الشجره صمغ·· شرب مغلى الصمغ مسهل ومضاد للحميات ومقوى للجنس· دهانا بمغلى الصمغ يشفى الحروق ويقوى الشعر ويمنع سقوطه·

زيوت النبات··· والعلاج الطبى

وجدت معظم الشعوب فائده بعض الزيوت النباتيه المستخلصه من بعض النباتات فى علاج العديد من الأمراض التى يصابون بها علاوه على فائدتها المغذيه· وتتكون هذه الزيوت من أملاح نشأت نتيجه تفاعل الأحماض الدهنيه المركبه مع الجلسرين· وتظل هذه الزيوت فى حالتها السائله تحت الأحوال الجويه الحراريه المعتاده ولكن تتجمد إذا إنخفضت درجه الحراره عن معدلها الطبيعى·

ويمكن الحصول على هذه الزيوت الثابته من الثمار أو البذور عن طريق عصرها أو هرسها مع مذيب عضوى ثم تبخير المذيب فيتبقى الزيت· وهذه الزيوت تطفو على سطح الماء نظرا لقله كثافتها النوعيه عن الماء وكذلك تترك أثرا زيتيا على سطح الأيدى أو الأوراق بالإضافه إلى أنها تذوب فى بعض المذيبات العضويه مثل الكلوروفورم أو الأثير وغيرها·

ومن أمثله هذه الزيوت النباتيه الاتى :

زيت بذره القطن : ***Gossypium barbadense***

تحوى البذور زيتا ثابتا يستخرج بالعصر· شرب الزيت ملين ومغذى· ويصنع منه عن طريق الهدرجه سمنا صناعيا· أكل البذور مخفض للحراره وتحوى ماده تمنع خصوبه الرجال الجنسيه· تحوى الجذور ماده لها صفات طبيه تشابه الإرجوت حيث تساعد على زياده تقلص الرحم ونزيفه بعد الولاده وتستخدم على هيئه خلاصه سائله· مغلى الزهور شراب منعش حلو ومقوى للقلب

ويتضمد بالسائل للشفاء من الأورام والدمامل· دهانا برماد الأوراق تشفى الحكه والتقيحات الجلديه·

زيت حبه البركه (الحبه السوداء) : *Nigella sativa*

تحوى البذور زيتا ثابتا· يشرب الزيت مع سوائل ساخنه للشفاءمن الربو والسعال وضيق النفس·· منشط للدوره الدمويه ومقوى جنسى·

زيت الخروع : *Ricinus communis*

يتحصل على الزيت نتيجه عصر البذور· شرب الزيت مسهل ومدر للبول ومنظف للأمعاء ومطهر لها وطارد للعفونه ويشفى عسر الهضم· دهانا بالزيت يشفى القروح والتقيحات والقراع ويقوى شعر الرأس ويمنع تساقطه ويشفى إلتهابات الشرج·

زيت الزيتون : *Olea europea*

تحوى البذور على زيت يجمع بعصرها· شرب الزيت منشط للكبد ومفتت لحصى المراره· دهانا على الرأس يقوى الشعر·

زيت السمسم : *Sesamum indicum*

تحوى البذور زيتا ثابتا يسمى زيت السمسم أو زيت السيرج·· فى حين أن الثفل المتبقى يدخل فى عمل الطحينه البيضاء والحلاوه الطحينيه·· وأكله مدر للبن المرضعات ومسمن· شرب الزيت مغذى وملين ومسمن ويشفى ضيق النفس والربو·· ويزيل إلتهابات الرئه والصدر·· طارد للبلغم ويزيل ألم المصران الغليظ· دهانا بالزيت يشفى بعض الأمراض الجلديه ويدمل الجروح والحروق· غسيل الشعر بمد قوق الأوراق يقوى الشعر ويلمعه·

زيت عباد الشمس : *Helianthus annuus*

يعصر من البذور زيتا ثابتا٠٠ شربه مغذى ومسمن وخاليا من الكولسترول٠

زيت الكتان : *Linum usitatissimum*

تحوى البذور زيتا ثابتا يسمى زيت الحار٠ شرب الزيت ملطف وملين ومدر للبول ومقوى للجنس ويزيل الأورام الداخليه٠ شرب البذور المحمصه تشفى الإسهال ومدر للبول ومقوى جنسى٠ يحضر من البذور منقوع ومغلى وحقنا شرجيه٠ دهانا بالزيت تشفى تشققات والتهابات الشرج٠ لبخه بمهروس البذور تشفى القروح والفقاقيع الجلديه والإكزيما والصلع المرضى٠

المشروبات الشعبيه والحقائق العلميه والطبيه

عرفت الإنسانيه فى مختلف عصورها الكثير من استخدامات النباتات النافعه لصحتهم وظلت تتداول جيلا بعد جيل لايستغنى عنها الكبير قبل الصغير· ومن هذه النباتات التمر هندى– الخروب– الكركديه– العرقسوس– الجنزبيل– القرفه وغيرها·

وقد استعملت هذه النباتات على هيئه منقوعات أو سوائل مغليه مع الماء مع إضافه مختلف أنواع المحليات مثل عسل النحل أو عصير القصب أو السكر المكرر·

بن : *Coffea arabica*

شرب مغلى البذور (القهوه) منبه للدوره الدمويه وللقلب ومدر للبول·· ومنبه للذاكره ومزيل للتعب ومنشط ومهضم· يستخدم كمنبه فى حاله التسمم بالمنومات والمهدئات· كثره شرب القهوه يحدث توترا عصبيا وامساك (به تانين)·

تليو : *Tilia sylvestris*

تحتوى الأوراق والأزهار الطازجه على زيت عطرى فى حين تحتوى البذور على زيت يشابه زيت الزيتون فى لونه· شرب مغلى الأزهار والأوراق مسكن ومعرق ومضاد للتشنج ويشفى نزلات السعال والبرد (خاصه للأطفال)· شرب منقوع الأزهار منوم ومهدئ للأعصاب والمغص عند الأطفال فى حين أن شرب مغلى الأزهار منوم للكبار ومعرق ومخفض للحراره·· يشفى شربا للزكام

والـتهـابـات الـغـشـاء المخاطى لـلأنـف٠٠ ويفـيـد فى مـقـاومه حـالات الهبوط لأنه يزيـد من سرعه تدفق الدم بالشرايـين كذلك يشفى آلام المعده ومـهدئ للاشـخـاص الـعـصبيين (حيـث يمكن إضافه كمـيه من الزهـور فـى ماء الـحمام الـسـاخن ويستلـقى فيه فيكسبهـم إسـترخاء لأعصابـهم وفى نفـس الوقت يجدد نـشاطهم)٠ كذلـك يشـفى مـغلى الزهـور كمضـمضـه لعلاج آلام الفم والأسـنان٠

تمر هندى : *Tamarindus indica*

يعرف أيضا بإسم حُومُر أو حُمُّر أو عرديب (الـسـودان)

وبالانجليزيه **Tamarind**

والجزء الأكـثر إسـتـخداما هـو الـلب الـداخلـى لـلـثمار الـقرنـيه حـيث تحتوى عـلـى ٢٠٪ سـكر وعـلـى مـعادن مـثل الـفـوسـفور والـكالـسـيوم وعـلـى أحـمـاض مـثـل ٧٪ حـمـض الـسـتـريـك و ٥ر١١٪ حـمـض الطـرطريك وعـلـى حـمـض الماليـك- وكذلك عـلـى أملاح مـثـل أكسـيد البوتاسـيوم وطـرطرات الـبوتاسـيوم الـحمضـيه بـالإضـافه إلى بروتين وتانين وفيتامين ب (B)٠

ويصـنـع مـن لب الـثـمار شـرابا عن طـريق نـقع الـثـمار فـى الماء لـعدة ساعات ثـم يصـفى المحـلول الـبنـى الـلون ويضـاف إليه الـسـكر- وهـو مشـروب منعش يـشـرب صيفا وشـتاء يلين الأمـعاء ومـبـرد لـلـحميات ويزيـل الـحموضـه الـزائده فى المعده لوجود المواد الـقلـويه به- وكذلك يمـنع الإحـسـاس بالـعـطش فـى الـجـو الـحار وأثـنـاء الـحمـيـات وأثـناء الـصـوم- وهـذا المنـقوع يعـمل عـلـى طرد الـديدان المعـويه ويزيـد من إفـراز الـصـفراء ويشـفى الـصداع ويمـنع الـقيئ٠

وكذلـك تسـتـعمـل قشـور سـاق الـنبـات وفـروعه حـيث تـغلـى مـع الماء وتصـفى ويشـرب المحـلول المتبقى فـى حالات الإسـهال الـشـديد لـوجود مـواد قابضـه بـه مـثل الـتانين (ولـهذا فيلـزم غلـيـه فـى أوانى زجاجيه أو

صينى لتفادى تفاعل هذه المواد مع الأوانى النحاسيه أو المعدنيه)٠
وكذلك تستعمل الزهور فى تحضير منقوع منها فى الماء وتشرب بعد تصفيتها حيث تشفى أمراض الكبد وتقويه٠
ومن البذور يحضر منقوع بنسبه ١ : ٤ مع الماء ويشرب كمسكن للآلام الداخليه (وذلك لوجود ماده بكتين بها) (وكذلك يسكن الآلام موضعيا كدهان) ويشفى إلتهاب المراره ويزيل الصداع الشديد٠

جنزبيل : *Zingiber officinalis*

ويسمى كذلك زنجبيل وبالإنجليزيه **Ginger**
ويستخدم من هذا النبات سوقه الأرضيه والتى تحتوى على زيت طيار له رائحه عطريه نفاذه وعلى نشاء ومواد غرويه ومواد حريفه٠
وتغلى الجذور مع الماء ويضاف إليه السكر بعد تصفيته ويشرب ساخنا والمشروب طارد للغازات وللبلغم وهو مهضم ومسهل ويزيل المغص ولذلك يضاف للمسهلات. يزيد من ضغط الدم المنخفض وهومعرق ويسخن ويدفئ الجسم فى الشتاء البارد وهو مقوى جنسى كذلك. ويمنع العطش ومنبه لإفراز الغدد ويقويها ومنشط كذلك للكبد والمراره ومدر للبول ويشفى آلام المفاصل٠

خروب : *Ceratonia siliqua*

ويسمى أيضا الخرنوب أو داروجا أو قيراط (بالمصريه القديمه) أو خبز يوحنا أو قريط (الشام) وإسمه بالإنجليزيه **Carob** وتحتوى الثمار على مواد سكريه وتانين ويستخدم من هذا النبات ثماره القرنيه بسبب لبها السكرى الذى يؤكل طازجا أو بعد نقعه فى الماء ليلين٠
وتغلى لب القرون الثمريه مع الماء ويشرب المحلول ذى اللون البنى

بعد تصفيته كشراب مرطب ومنعش وفاتح للشهيه وكمسمن ومغذى (مع اللبن)- ويهدئ النزلات الصدريه ومبرد ومهبط فى الحميات ومنبه (يشرب المنقوع دائما طازجا) وكذلك يرفع ضغط الدم المنخفض ويشفى الام الروماتزم ومدر للبول· ضمادا بمغلى البذور يحلل الأورام (الدمامل)· ويحضر كذلك من قشر الثمار خلاصه بغليها مع الكحول حيث تشرب بعد أن تصفى فتشفى الإسهال والبواسير (لوجود تانين) وكذلك إلتهاب المهبل والشرج·

ويخلط منقوع الثمار مع الحناء وتوضع على الشعر فتقويه وتزيد من سواد لونه ويمنع الشيب·

دار صينى : *Cinnamomum zeylanicum*

ويسمى بالأنجليزيه **cinnamon** وتستخدم قشور الساق الرفيعه وهى عطريه الرائحه ولذاعه الطعم وتحتوى على زيت طيار عطرى·

تغلى القشور مع الماء ثم تصفى وتحلى بالسكر. وشرب المغلى ساخنا منبه عطرى وطارد للغازات ومهضم ومضادللتشنج. قابض للإسهال ومطهر ومنبه فى الحميات ومدر للبول- يشفى الربو والزغطه - يرفع ضغط الدم المنخفض ويشفى السعال وألام الجنب والكلى ومقوى للمعده والكبد والمراره ومسكن للبواسير·

شاى : *Camellia thea*

شرب مغلى الأوراق منشط للدوره الدمويه والمخ ومنبه ومدر للبول·· شرب كثيره يسبب الامساك (لوجود ماده التانين القابضه)·

عرقسوس : *Glycyrrhiza glabra*

ويسمى أيضا عود السوس وبالإنجليزيه **Liquorice**

ويستخدم من هذا النبات الجذور المقشره (المعراه من غلافها الخارجى) وهى تحتوى على جلوكوسيد حلو (جليسيرهزين) وجلسرين مع سكروز وجلوكوز وأسباراجين وفروكتوز وراتنج ونشاء وحمض الماليك وملح أو كسالات البوتاسيوم وزيت طيار وعلى سابونين·

تستخدم الجذور لعمل منقوع منها (والجذور تقشر وداخلها أصفر اللون إذا كانت طازجه اما إذا خزنت فيتحول لونها إلى البنى الداكن)·

وتنقع الجذور فى ماء بارد مع قليل من بيكربونات الصوديوم لعده ساعات ثم تصفى فينتج منقوع بنى اللون له رغوة إذا رج· وهذا المنقوع يشرب باردا وطعمه حلو وهو مرطب ويزيل العطش وهو ملين ومسهل خفيف (للمرضى والشيوخ ولضعاف البنيه والحوامل)- ومنفث فى النزلات الصدريه والسعال (طارد للبلغم) والربو ويقوى الكبد ويشفى قرحه المعده والإثنى عشر ومقوى للأعصاب وملطف للأغشيه المخاطيه·

قرفه : *Cinnamoum cassia*

ويسمى بالإنجليزيه **Cassia bark**

وتستخدم قشور الساق الغليظه فى عمل مشروبات مغليه وذلك لإحتوائها على زيت عطرى طيار وعلى دهن عطرى·

تغلى القشور مع الماء ثم تصفى وتحلى بالسكر- وشرب المغلى مهضم ويشفى نزلات البرد ويرفع ضغط الدم المنخفض ويقوى الكبد والمراره ويشفى الربو والسعال ومفتت لحصى الكلى- قابض للإسهال (ولهذا لا يعطى بكميه كبيره للحوامل قبل الولاده لأنه

قابض للرحم) مسخن للجسم ولذلك يشرب فى الشتاء البارد- طارد للغازات٠

قرفه برى (كانيللا) : *Canella alba*

يحوى قلف النبات زيتا عطريا طيارا لاذع٠ شرب مغلى القلف مقوى ومنشط٠

كاكاو : *Theobroma cacao*

تحوى البذور ماده دهنيه (زبده الكاكاو) تستخرج بالعصر٠٠ وتدخل فى عمل اللبوسات الطبيه (لذوبانها فى درجه حراره الجسم) وفى بعض مستحضرات التجميل مثل أحمر الشفاه أو تدهن بها للشفاه لعلاج تشققاتها وجفافها٠ يحضر الشيكولاته من الغلاف المحيط للبذور بعد تحميصها وتؤكل لأنها مغذيه٠٠ فى حين يحضر من البذور- بعد إزاله جزئيه للزيت عن طريق عصرها ثم تحمص البذور- ماده الكاكاو التى تشرب على البارد أو الساخن محليه بالسكر واللبن كشراب مغذى ومدفئ شتاءا ومدر للبول ومنبه ومنشط٠

كركديه : *Hibiscus sabdariffa*

ويسمى أيضا حماض أحمر بالإنجليزيه **Indian sorrel** وهذا النبات أصله من السودان ويزرع فى أسوان٠ ويحتوى على أحماض نباتيه وأملاح أو كسالات بوتاسيوم. تجمع بتلات الزهور الحمراء ويحضر منها منقوع فى الماء ويحلى بالسكر ويشرب باردا أو ساخنا. وهو مشروب مبرد وملطف ومرطب للجسم ومهبط للحميات، ونظرا لإحتواءه على أحماض نباتيه فهو مهضم ومزيل للحموضه بالمعده- ويزيل حرقان المسالك البوليه٠وتصنع من الأزهار مربى وتدخل فى صناعه النبيذ وفى صناعه أحمر الشفاة٠

مستحضرات التجميل٠٠ من النبات

إكتشف الإنسان منذ قديم الزمان ان النباتات والأعشاب تمتلك بالإضافه إلى علاجها لبعض الأمراض خواص طبيعيه تساعد على إضفاء صفه الجمال للبشره وسائر أجزاء الجسم الخارجيه٠ ومن هذه النباتات:

بابونج : ***Matricaria chamomilla***

تحوى الأزهار زيتا عطريا طيارا٠ وشرب مغلى الزهور يشفى المغص ومنشط للهضم ومسكن للسعال٠ يدخل الزيت فى عمل العطور ودهانا به ملطف للإلتهابات الجلديه ويكسب البشره طراوه ونعومه ويزيل التجاعيد ويشفى الحروق٠ دهانا بمغلى الأزهار على الشعر يكسبه لونا أصفر ذهبى٠ كما أن غسل العيون بمستحلب زهور البابونج يشفى الرمد الصديدى٠

حناء : ***Lawsonia inermis***

يعتبر نبات الحناء من المواد الهامه المستخدمه فى التجميل منذ الاف السنين٠٠ فقد إستخدم قدماء المصريين مسحوق أوراق الحناء لعمل صبغات للشعر باللون الأحمر البنى ويكسبه فى نفس الوقت بريقا جذابا ولمعاناو يقوى جذور الشعر ويمنع تكون القشر بالرأس ويزيل الحكه به٠٠ فى حين أن إضافه صبغه نبات النيله **Indigofera tinctoria** ذات اللون الأسود الجميل يكسب الشعر لونا أسود داكنا٠٠ وإلى الآن تستخدم الحناء لصبغ الشعر باللون الأحمر البنى ومع النيله لصبغه باللون الأسود٠ وشرب منقوع الأوراق مقوى للكبد والطحال ويخفض ضغط الدم العالى عن

طريق تنبيه القلب وتوسيع الأوعيه الدمويه·· وكذلك يشفى الصداع· دهانا بمنقوع الأوراق يشفى بعض الأمراض الجلديه مثل البهاق وتينيا الأصابع وتشقق الجلد·· فى حين أن ذر مسحوق الأوراق على الجروح قابض للنزيف ويدملها· تحوى الأزهار (وتسمى التمر حنه) زيتا عطريا طيارا وتضاف إلى المشروبات والعطور·

قرطم : *Carthamus tinctoria*

تحوى الزهور (وتسمى عصفر) على ماده حمراء صابغه·· يعمل منها منقوع فيصبغ الشعر لونا أحمر متدرج مع أصفر· وكذلك تخلط الزهور (وخاصه البتلات) مع مسحوق التلك مكونه عجينه جافه تستخدم لتلوين الخدود باللون الأحمر تسمى «حسن يوسف»· تخلط الزهور مع الطعام فتكسبه نكهه طيبه وتسرع بإنضاجه· شرب منقوع الزهور مقوى جنسى ودهانا به يشفى تقرحات الفم واللثه (قابض)· شرب مغلى بذور القرطم يشفى السعال والربو وعسر النفس·

النشوق

النُشُوقْ أو السَعُوطْ :هو كل ما دخل الأنف من مسحوق أو بخار أو سائل عن طريق الإستنشاق المتعمد٠

وأول ذكر للنشوق واستعماله كوسيله من وسائل علاج الأمراض ورد فى برديه ايبرس الطبيه المصريه القديمه (والتى يرجع تاريخ كتابتها إلى عام ١٥٥٠ق٠م فى حين يعود تاريخ محتوياتها ومعلوماتها الطبيه الى ماقبل عصر الدوله القديمه)٠

ففى وصفه رقم (٣٢٠) ورد الآتى :-

وصفه لعلاج السعال : تعم ١ (رو) } واغلب الظن انهما نباتان ولكن غير
عماو ١ (رو) } معروف اسميهما

يصحنان ناعما ويوضعان على النار ثم يستنشق الهواء الناجم عنه بواسطه غابه لمدة يوم واحد٠ وكذلك كانوا يعالجون الزكام ورشح الأنف بإستنشاق مسحوق النعناع (الأوراق الجافه)٠ ولقد نقل الإغريق القدماء جميع الوسائل الطبيه والتى كانت ذات شهره كبيره عند قدماء المصريين وكتبوها فى مؤلفاتهم الطبيه وشاع إستخدامها فى العلاج عندهم ومنها طريقة السعوط لعلاج الصرع والصداع والشلل النصفى والسعال وغيره من أمراض الجهاز التنفسى٠ ونقل العرب المسلمون كافة المؤلفات اليونانيه الطبيه إلى اللغه العربيه وكان من أهم وأوائل هؤلاء المترجمين على بن ربن الطبرى صاحب كتاب فردوس الحكمه (والذى ولد عام ٧٧٥م) حيث نقل الكثير من مؤلفات ابقراط- أرسطو- جالينوس- الكساندر واصطفن الأسكندريان (القرن٧ الميلادى) وكذلك من مؤلفات ديوسقوريدس وبطلميوس

وثيوفراستوس وديمقراطيس ومغنسى الحمصى Magnes of Emessa ـ والكسندر الطواف والكساندر الفيلسوف وارسالاوس واركاجينس Archigenes وافلاطون–وغراطس–وايكزومينوس Axominos وفيثاغورس وكذلك نقل عن ترجمات يوحنا بن ماسويه وحنين بن اسحق· وكذلك نقل من الكتب الهنديه الطبيه من تأليف شاراكا Charaka وسوسروتا Susruta ونيدانا Nidana واستانجا هرادايا Ash tangahradaya وغيرهم ·

فنجد من كتاب فردوس الحكمه أنواع من السعوط مثل :-

١) سعوط لعلاج الصداع :-

ويتركب من :-

فاونيا رومى أو فارسى ***(Paeonia officinalis)*** بقدر فلفله مخلوط بلبن امرأة ترضع جاريه (ويسمى النبات كذلك عود الصليب (Peony).

٢) سعوط لعلاج الصرع والبرودة والفالج واللقوة :-

ويتركب من :-

مر	من كل واحد جزء	*(Myrrh)*	*(Commipora myrrha)*
جاوشير			*(Opopanax Chironium)*
خردل		*(Mustard)*	*(Sinapis nigra)*
سكبينج			*(Ferula Scowitziana)*
فلفل		*(Pepper)*	*(Piper nigrum)*
دار فلفل			*(Capsicum frutescens)*
اشق			*(Dorema ammoniacum)*
جند بيد ستر			*(Castorium)*
افربيون			*(Euphorbia)*
بول كلب اسود			

يؤخذ من كل جزء ويدق وينخل ويعجن ببول الكلب ويصير فى بستوقة خضراء ويترك لمدة من إسبوع إلى إسبوعين ويسعط به فى أول الشهر وأوسطه وأخره لثلاثة ايام فى كل يوم ٣ قطرات أما المفلوج أومن به اللقوة فيسعط منه كل يوم إلا أن يهيج منه حرارة فيؤخر ذلك أياما.

٣) سعوط للصرع :-

ويتركب من :-

كُنْدُسْ مسحوق	من كل ½ دانق	(Gypsophila Struthium)
عاقر قرحا		(Anthemis Pyrethrum)
سكبينج		(Ferula Scowitziana)
جندبيد ستر		(Castorium)
صبر	من كل وزن حبه	(Aloe vera) (CAloes)
جاوشير		(Opopanax Chironium)

يسحق وينفخ فى المنخر ويسعط بقدرِ فلفله مع ماء المرزنجوش.
(Marjoram)

٤) سعوط لعلاج انسداد الأنف أو إلتهاب أو خراج به :-

ويتركب من :-

صبر	أجزاء متساوية	(Aloe vera)
مر		(Commiphora myrrha)
زعفران		(Crocus sativus) (Saffron)

(يسعط منه وزن دانق بماء المرزنجوش) (Majorana hortensis)

٥) سعوط آخر لعلاج الامراض السابقة :-

يتركب من :

عصير حبق نهرى (Mentha aquatica)

يؤخذ منه قدر نصف مسعطه

٦) *سعوط آخر* :-

يتركب من شونيز (*Nigella sativa*) مسحوق وزن دانق يعجن مع خل ويسعط به

٧) *سعوط آخر* :-

شونيز مسحوق	١	دانق	(*Nigella sativa*)
كندس	$\frac{١}{٢}$	دانق	(*Gypsophila Struthium*)

يدق وينخل ويسعط به.

٨) *سعوط لعلاج الرائحة الكريهة من الفم أو إلتهاب فى اللسان* :-

ويتركب من :-

زعفران		درهم	(*Crocus sativus*)
كافور		دانقين	(*Camphor*)
مسك		دانقين	(*Musk*)
ايارج فيقرا	$\frac{١}{٢}$	درهم	
سكر الطبرزد	$\frac{١}{٢}$ ١	درهم	

يدق الجميع وينخل ويخلط ويستعمل وزن دانق مع لبن امرأة ترضع جاريه.

٩) *سعوط لعلاج التشنج والكزاز* :-

يتركب من :-

سكبينج	درهمين	(*Ferula Scowitziana*)
بورق	درهم	(*Borax*)
مسك		(*Musk*)

زعفران		(Crocus sativus)
جندبيد ستر		(Castorium)
مرارة الكركى	من كل دانق واحد	
مرارة غراب اسود		
سكر طبرزد	دانق	

يسحق كل واحد على حده ثم يخلط الجميع ويسعط وزن عدسه.

١٠) سعوط لعلاج الفالج واللقوة والصرع وفضول الدماغ :

يتركب من :-

كُنْدُسْ	سبعة دراهم	(Gypsophila Struthium)
فلفل ابيض		(Piper alba)
فلفل أسود	من كل درهم واحد	(Piper nigrum)
جند بيد ستر		(Castorium)
سذاب برى	درهمين	(Peganum Harmala) (Harmal)
صبر	درهم ونصف	(Aloe vera)
خردل	درهمين	(Sinapis alba)
شونيز	درهم	(Nigella sativa)

يدق وينخل بحريرة ثم يسعط قليلا لانه حار قوى جدا.

وفى القرن الحادى عشر الميلاد وردت بعض التراكيب والوصفات المستخدمه كسعوط لعلاج بعض الأمراض فى كتاب «القانون فى الطب» لابن سينا (جزء ٣) ومنها :-

١) سعوط لعلاج الجذام :

ويتركب من :

دار فلفل		(Piper longum)
ماميران	من كل درهم	(Ranunculus ficaria)
شيطرج		(Lepidium latifolium)
حوف البرنْج		(Embelia ribes) (كابلى)
جوزبوا		(Myristica fragrans)
مشكطرا	من كل نصف درهم	(Ballota pseudodictamnus)
مشيع		(Mentha aquatica)
عصارة الفنجنكشت	٣ قواطل	(Vitex agnus - castus)
دهن خل	٣ قواطل	(Vinegar)

يخلط الجميع ويطبخ حتى يذهب الماء ثم يصفى ويحفظ ويسعط به فى المنخر.

٢) سعوط ينقى الرأس وينفع من يبتلى بالرمد الطويل ومن يصيبه الصرع ويحرر من الرأس رطوبة كثيره :-

ويتركب من :

شونيز	مثقالان	(Nigella sativa) - balck cumin
نوشادر	مثقال	(Ammonium carbonate)
عصارة قثاء الحمار	مثقال	(Ecballium elaterium)

يسحق جيدا ناعما ثم يعجن بزيت من الزيت الذى يقال له سقر اونيون (Teucrium scordioides) أو بدهن السوسن (ليليوم) (Lilium) أو بدهن الحناء (Lawsonia inermis) حتى يصير فى ثخن الشمع المذاب بالدهن إذ به رطبه ويصير فى إناء ويستعمل بأن يطلى منه فى جوف المنخزين ويستنشق الهواء.

٣) سعوط ينقي الوجع والصداع :-

ويتركب من :

بخور مريم	٨ مثقال	*(Cyclamen europaeum)*
اصول السوسن	مثقالان	*(Lilium elegans)*
بورق احمر	مثقال	Red Borax

٤) سعوط آخر لنفس الغرض السابق :-

ويتركب من :

بخور مريم	٣ أواق	*(Cyclamen europaeum)*
عصارة ورق اللبلاب	$\frac{١}{٢}$ ١ اوقية	*(Dolichos lablab)*
الفافا ذانون	$\frac{١}{٦}$ مثقال	*(Nepeta cataria)*
عصارة قثاء الحمار	$\frac{١}{٦}$ مثقال	*(Ecballium elaterium)*

يسحق الجميع ناعما ويخلط ويحتفظ به فى إناء من زجاج وعند الحاجة يؤخذ منه قليلا ويخلط مع لبن إمرأة ويستنشق.

٥) سعوط ينفع فى الفالج واللقوة واسترخاء الأعضاء والإرتعاش ومن جميع الأوجاع الباردة الرطبه والسدد التى تعرض من البرد والرطوبة فى العضل والعصب :-

ويتركب من :

عصير أصول الحنظل الرطب	من كل واحد ملعقة	*(Citrullus colocynthis)*
عصير أصول السلق		*(Beta vulgaris)*
عصير أصول الرطبه	(برسيم)	*(Trifolium alexandrinum)*
شونيز	من كل وزن درهمين	*(Nigella sativa)*
حب الحرمل		*(Peganum harmala)*

يدق الشونيز وحب الحرمل ويسحقان سحقا جيدا ثم يخلط العصير السابق معهم ويحفظ – وعند الحاجة يؤخذ منه وزن دانق ويخلط مع لبن أم ويسعط به.

٦) سعوط آخر نافع من أوجاع الرأس المتقادمه :-

ويتركب من :

موميای	من كل واحد درهم	*(Mammea americana)*
جوزبوا		*(Myristica fragrans)*
عنبر		*(Ambergris or spermaceti)*
كافور		*(Eucalyptus)* or *(Camphor)*
مسك		*(Musk)*

يسحق كل نوع على حدة ثم يخلط ويعجن بدهن زنبق *(Iris florentina)* وشيئ من دهن بلسان *(Commiphora obopalsamum)* ويؤخذ منه وزن ست حبات ويذاب فى بعض الماء ويسعط به.

٧) سعوط آخر :

أحيانا كان يستعمل السعوط أو النشوق جافا كالفلفل للتعطس به أو بالشب (Alum) لقطع الدم ويمنع النزيف بالأنف. واحيانا اخرى كان السعوط يحدث قروحا داخلية بغشاء الأنف المخاطى.

٨) سعوط يعالج إنسداد الأنف بالمخاط :-

ويتركب من :

جندباد ستر	من كل واحد درهم	*(Castorium)*
كندس		*(Gypsophila Struthium)*
قسط		*(Costus speciosus)*
قرنفل		*(Eugenia aromatica)*

سمن ماء كرفس	من كل واحد أوقية	(Apium graveolens)
دهن بنفسج	نصف أوقية	(Viola odorata (oil)

يغلى الجميع ويستنشق بالسائل وأحياناً كان يضاف إليه :

لاَذَنْ فلفل ابيض	من كل نصف درهم	(Cistus ladaniferus) (Sinapis alba)
فربيون	ربع درهم	(Euphoria)
والتكميدبالشونيز	(حبة البركة)	(Nigella sativa)

وكذلك جاء فى كتاب «منهاج الدكان ودستور الأعيان فى أعمال وتراكيب الأدوية النافعة للأبدان» والذى ألفه أبى المنى داود ابى النصر المعروف بالعطار الهارونى من علماء القرن الثالث عشر الميلادى بمصر والمشهور بإسم كوهين العطار (وكان يهوديا) الكثير من التركيبات العطارية للنشوق والسعوط منها:-

١) سعوط ينفع من الفالج واللقوة والصداع الكائن عن برودة والشقيقة المزمنة :-

ويتركب من :-

فودنج جبلى	(Origanam vulgare) (صعتر)
كندس عراقى (Cevadilla)	(Shoenocaulon officinale)(عود العطاس)
قنطوريون دقى Centaury	(Ery thraea centaurium)(مرارة الحنش)
مرزنجوش يابس	(Majorana hortensis) (بردقوش)
أصل السوسن الاسمانجونى	من كل واحد جزء (Iris germanica)

يسحق وينخل ويخلط بماء النمام (Thymus glaber) ويحبب ويجفف فى

الظل – وعند الحاجة يحل منه قدر الحمصة بماء المرزنجوش (البردقوش) ويخلط بلبن ويسعط به .. نافع.

٢) سعوط لعلاج نفس الأمراض السابقة :-

ويتركب من :-

صبر	من كل واحد		(Aloe vera)
شونيز	ثلاثة	(حبة البركة)	(Nigella sativ)
فربيون	دراهم	(لبانة مغربية)	(Euphorbia officinarum)
جاوشير			(Opopanax chironium)
خربق أبيض	من كل		(Veratrum album) (white hellebore)
خربق اسود	واحد		(Veratrum nigrum) (black hellebore)
بورق ارمنى	درهمان		(Potash)
كندس	من كل		(Gypsophila Struthium)
جندبادستر	واحد		(Castorium)
زعفران	نصف درهم	(Saffron)	(Crocus sativus)

يسحق الجميع ويعجن بماء المرزنجوش *(Majarana hortensis)* ويحبب ويجفف ويستعمل منه وقت الحاجه قدر حمصه.

٣) سعوط لعلاج السبل وغلظ الاجفان ورطوبتهما :-

ويتركب من :

كندس	درهم		(Gypsophila Struthium)
زعفران	نصف درهم	(Saffron)	(Crocus sativus)
صبر سقطرى	دانقان		(Aloe vera)
حضض هندى	دانقان		(Indian lycium)

يدق الجميع وينخل ويعجن بماء المرزنجوش ثم يحبب ويجفف – وعند الاستعمال يذاب منه نصف درهم فى لبن جاريه مع دهن البنفسج ويستعمل.

٤) سعوط نافع فى الحميات الحارة والبرسام والماليخوليا والجنون :-

ويتركب من :-

لبن النساء		
دهن بنفسج	من كل	(Violet oilfrom Viola odorata)
دهن نيلوفر	جزء	(Nymphaea)
دهن قرع	واحد	(Pavonia arabica) - (Mallow)
دهن لوز		(Prunus amygdala) - (almond)

يخلط الجميع ويسعط به سائلا.

٥) سعوط نافع للصداع :-

ويتركب من :-

مرارة الذئب	من كل
مرارة الرخم	واحد
عصارة سلق	جزء

يخلط الجميع ويسعط به سائلا.

٦) سعوط للخنازير :- (Scrophula - scrophulosis)

ويتركب من :-

صبر	من كل	Aloes
مر	واحد	Myrrh
حضض	درهم	(Indian lycium)
بسباسه		(Mace)
جوزبوا		(Myristica fragrans)

قنفذ بحرى } من كل واحد

كافور } دانق ونصف (Eucalyptus globulus) - (camphor)

زعفران نصف درهم (Saffron)

كندر (لبان ذكر) درهمان (Frankincensse) (Boswellia carterii)

يدق الجميع ويعجن بماء المطر ويحبب ويحل منه دانق بماء المطر ويسعط به ثم يوقف ٣ أيام ثم يسعط به مرة أخرى وهكذا.

وكذلك ورد ذكر السعوط فى أكثر من موضع فى كتاب «تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب» والذى وضعه الشيخ داود الضرير الانطاكى فى القرن السادس عشر الميلادى ومنها :-

١) سعوط يحلل علل الدماغ ويفتح مابه من سدد :-

عنبر (Ambergris)

دهن المرزنجوش (Majorana hortensis)

دهن البنفسج Violet oil

يحل العنبر فى دهون المرزنجوش والبنفسج ويسعط به.

(وكان القدماء من أطباء العرب يعتقدون أن الصداع والدوار وثقل الرأس وجميع أوجاعه كآلام الأذن والحلق والعينين تحدث نتيجة لتراكم البلغم فى هذه الأجزاء حيث كانوا يعتقدون أن كل عضو له بلغم خاص به حتى المفاصل والأقدام وسار عليه باقى العلماء حتى عصر النهضة).

وحاليا يسمى جميع هذه النشوقات باسم نشوق العطاره فى مصر - ويرجع عمله فى إعتقاد الكثيرين إلى إحداثه إحتقانا فى الأوعية الدموية الموجودة بالأنف مما يعمل على توسيع الأوعية فتؤدى إلى سرعة سريان الدم فيها وبالتالى تزداد نسبة الكرات الدموية الحمراء والخلايا الليمفاوية التى تساعد فى القضاء على الميكروبات التى تكون فى الجهاز التنفسى. وبتكرار

النشوق فإنه قد يحدث إلتهابا مزمنا بالأغشية المخاطية للأنف ويصيب المعتادين على إستنشاقه بالحساسية والعطس بسبب تهيج الأعصاب الحسية بالأنف.

وهناك نوع آخر من النشوق يكثر إستخدامه فى مصر وبلدان كثيرة من العالم وهو نشوق الدخان ويصنع من نبات التبغ (*Nicotiana tabacum*) وذلك بعد إكتشافه فى القرن السادس عشر الميلادى فى قارة الأمريكتين.

ولكن هذا النبات كان معروفا فى بلاد الشرق الأقصى منذ آلاف السنين - ففى الهند كان الهنود يطلقون على التبغ فى اسفارهم السنسكريتيه إسم Tamrakuta وعدوة واحد من الثمانية العوامل السامية - ثم تحول الاسم إلى «تامباكو» ثم لما أدخل الرحالة البرتغال نبات التبغ مرة اخرى إلى الهند عام ١٥٠٨م شاع إستعماله للتدخين عام ١٦٠٥م - وكذلك دخل الصين فى القرن السادس عشر بواسطة اليابان عن طريق التجارة وزرع هناك.

ولقد عرف الاسبان التبغ أول مرة حين غزوا أرض كوبا عام ١٤٩٢ م ووجدوا الأهالى هناك مولعون بتدخين أوراقه عن طريق انبوبة على شكل حرف Y الانجليزى وكان الأهالى يطلقون عليه إسم Tabaco وأحيانا إسم Pi-cielt. ونقل الأسبان أوراق التبغ وطريقة تدخينه إلى أوروبا.

وفى البرتغال، لاحظ السفير الفرنسى Nicot فى بلاط البرتغال (١٥٥٩ - ١٥٦١م) ظاهرة الاستعمال الطبى للتبغ هناك والتى شاعت أكثر فى مدينة لشبونه - وشجع استعمال التدخين فى فرنسا وأطلق العلماء على النبات اسم *Nicotiana tabacum* تخليدا لاسم السفير الفرنسى هذا.

ودخل التبغ انجلترا عام ١٥٦٥م ولكنه لم يستعمل للتدخين إلا بعد عدة سنوات حينما إحتل الإنجليز مقاطعة فرجينيا بامريكا الشمالية عام ١٥٨٤ وهناك وجدوا التبغ مزروعا بكثره ويستعمله الأهالى - وأسروا عددا كبيرا من الأهالى ونقلوهم إلى إنجلترا وأدخلوا بذلك طريقة تدخين التبغ هناك.

وفى عام ١٦١٠ انتشر تدخين التبغ فى تركيا عن طريق التجار الانجليز وبالتالى إنتشر تدخينه فى جميع الأراضى الواقعة تحت السيطرة العثمانية ومنها بالطبع مصر حيث كثر تدخينه فى المقاهى والمنازل بواسطة النارجيله.

ولقد أعتقد الهنود بأن تدخين التبغ - كما ورد فى كتاب «مخزن الأدوية» فى القرن السابع عشر - بأنه قاتل للبكتريا واوصوا بتبخير مرضى الكوليرا بدخان التبغ حيث ظنوا بأنه يحدث إسهالا فى المخ وينشط الحالة العقلية للإنسان وأن دخانه يهدئ أزمات الربو وبعض أمراض الصدر - وكذلك استخدموا رماد التبغ مخلوطا بزيت على هيئة عجينة ضمادا على القروح والجروح لمنع نزيفها.

واستخدموا كذلك ماء نارجيله التبغ شربا كمدر للبول وزيته الأسود (القطران) التى يتراكم داخل غاب الشيشه كدهان لعلاج التهاب الجيوب الأنفيه - وكذلك كان يقطر داخل العين لعلاج العشى الليلى والرمد الصديدى.

وكذلك كان التبغ يوصف فى الهند لحشو الشرج بأوراقه لتنشيط الأمعاء فى القرن السابع عشر فى جنوب الهند - وأحيانا كان يضاف إلى التبغ بعض السكر وزنا بوزن وذلك للتدخين أو المضغ.

واحيانا كان يستخدم هناك أوراق نباتات أخرى مثل *Bauhinia racemosa* أو *Diospyros tupru* كبديل للتبغ. وأحيانا يمضغ التبغ مع أوراق نبات Betel وجوز الطيب - وكذلك شاع استخدام التبغ كنشوق.

وفى إنجلترا - عمد النبلاء هناك إلى استخدام التبغ فى منتصف القرن السابع عشر كنشوق أو يمضغ وأحيانا كان يدخن فى الغليون. وحاليا بطل استخدام التبغ كدواء وظل مقصورا على استعماله للتدخين والمضغ وفى عمل النشوق.

ولقد إنتشر فى القرن السابع عشر ومابعده فى بلاط ملوك فرنسا من الأمراء والنبلاء عادة إستخدام التبغ على هيئة مسحوق كنشوق بالأنف بديلا عن تدخين التبغ لما يسببه من أدخنه كريهه.

أما فى مصر فإن عادة إستخدام النشوق إنتشرت منذ القرن السابع عشر وانشأت بها الكثير من المصانع لإعداده.

وفى عام ١٩٢٣ صدر قانون من مصلحة الصناعة رقم ٩١ حيث وضع نظاما خاصا لخلط الدخان (التبغ) لإنتاج العطوس (النشوق). وحدد القرار نسب تركيب النشوق كالآتى :-

- دخان صينى ٪٧٠
- نطرون ٪٢٤
- زيت سيرج (سمسم) ٪٦
- زيوت وخلاصات عطرية ٪١

(وكان الدخان يقطع ويفرم ويصحن ثم ينخل ناعما ويخلط مع النطرون الناعم ثم يضاف الزيوت اليه ويخلط جميعا ويكون لونه بنى غامق مثل البن المحروق - وإضافة النطرون للنشوق يجعله قليل الحرافه وبالتالى لايهيج كثيرا اغشية الانف والزيوت تعطى النشوق طراوة ورطوبة وتعطره).

ولكن هذا النظام لم يستمر لمدة طويلة واصبحت نسب تركيب النشوق كالاتى :-

- دخان نقى ١٠٠ جزء
- كربونات او بيكربونات صوديوم ٢٠ جزء

او كلاهما

- بنزوات صوديوم (مادة حافظة) ٢ جم لكل كيلو نشوق

- زيت السمسم ٦ جزء

- زيوت عطرية ١٪

(ويجوز استبدال كربونات أو بيكربونات الصوديوم بمادة النطرون التى يوجد بها أحيانا شوائب من رمال وغيرها ويسمح بنسبة شوائب لاتزيد عن ٥٪).

وحتى عام ١٩٦٨ كان يوجد فى مصر ١٤٦ مصنعا لصناعة النشوق (منها ٥٦ فى القاهرة و ٨ فى المنصورة و ٦ فى طنطا و٦ فى الزقازيق و ٥ فى شبين الكوم و ٤ فى دمنهور وواحد فى الاسكندرية وواحد فى بورسعيد). ولكن قل عددهم الآن كثيرا - ومايطرح فى عبوات فى السوق هو عبارة عن دخان تركى أو أمريكى الرخيص الثمن بالقياس إلى الدخان الصينى الغالى الثمن جدا. ويصنع النشوق الآن فى نفس المصانع التى تنتج المعسل والمدغه.

وسعر النشوق الآن فى مصر ١٢٠ قرش للأوقية أى ٣٥ جنيه للكيلو.

طريقة اعداد النشوق :

ينتخب أنواع الدخان الصالحة لصناعة النشوق من الدخان الصينى المسمى «الدون شان» أو من «الهوشان» حيث تنتج منه النشوق الخفيف (ويسمى تجاريا لسان العصفور) فى حين أن دخان «المومينج» يصنع منه النشوق الثقيل - يفرم ويدق الدخان الجاف ناعما ثم يخلط مع النطرون ثم بالزيوت ويترك ليجف وينخل.

ولقد تركت صناعة النشوق حتى عام ١٩٦٨ بدون رقابة فعلية من الدولة ولكن بعد ذلك التاريخ الحقت هذه الصناعة بمصلحة الجمارك وأنشأ قسم للدخان بها وذلك للتأكد من إتباع تجار النشوق للمواصفات التى حددها القرار ٩١/ ١٩٣٣.

أنواع النشوق :

١- النشوق البارد.

٢- النشوق الحار (الحامى) : حيث يضاف إليه نسبة ضئيلة من الدخان البولونى أوالأميريكى الخاص أو مسحوق النشادر.

٣- النشوق ذو الرائحة : يضاف إليه بعض الزيوت العطرية مثل زيت الياسمين أو الفل أو الورد.

ويمكن غش النشوق عن طريق الإقلال من نسبة الدخان الصينى الغالى الثمن فيه بنوع رخيص. وبذلك يوجد فى السوق نشوق جيد ونشوق ردئ وذلك يتوقف على نوع الدخان المستخدم.

ويسمى النشوق الجيد باسم النشوق الضانى فى حين أن النوع الردئ يسمى باسم النشوق الجملى أو العجالى.

ولقد كانت عادة النشوق موضة عند رجال الأزهر ومشايخهم فى القرن ١٩م وحتى أوئل القرن٢٠م فى مصر وذلك ناتج عن أن تدخين التبغ كان يعد غير لائقا فى المسجد فى حين كان النشوق غير ممنوعا - ولكن بانتشار السجائر المصنعه آليا بطل إستخدام النشوق فى المساجد بدرجة كبيرة.

وعادة إستخدام النشوق عادة سيئة وضارة - وهو لايحدث إدمانا إذ لايوجد مدمن نشوق ولكن يوجد معتاد نشوق (لأن المدمن لايستطيع الإقلاع عن الإدمان دون علاج وبإرادته مثل إدمان المخدرات - فى حين أن النشوق هو عادة يمكن للمستهلك أن يتوقف عن إستعماله فى أى وقت دون إرهاق كبير).

ولقد كثر فى مصر الآن ظاهرة تعاطى النشوق بين الشباب والفتيات والنساء بدرجة كبيرة جريا على عادة استعمال أنواع من المخدرات مثل الكوكايين والهيروين شما.

ويسبب نشوق الدخان (وخاصة إذا كان نوعه ردئ) حساسية ناتجه عن

تهيج الأعصاب الحسية بأغشيه الأنف المخاطية حيث يمتص مادة النيكوتين من التبغ. وهى طريقة من طرق الحصول على مادة النيكوتين عن طريق الأنف بدلا من الفم (كما فى حالة تدخين السجائر والسيجار والغليون والمعسل). وهذه الحساسية تسبب ظاهرة العطس المتتابع حتى يخرج المسحوق الزائد من الأنف.

ويحدث النشوق (وهو عادة بنى اللون) لونا بنيا مكتسبا فى الأنف داخليا ويصدر عنه رائحة كريهه نتيجة تراكم القطران الموجود فى التبغ. ويحدث النشوق نفس الأضرار التى يحدثها تدخين السجائر من إلتهاب مزمن فى الشعب الهوائية محدثا سعالا شديدا مع بلغم وزيادة فى النبض وفى ضغط الدم ويساعد على إحداث تصلب فى الشرايين والذبحات الصدرية وأحيانا سرطان الرئه. ولكن معتادى النشوق يقولون عنه أنه يخفض ضغط الدم العالى ويحدث تنبيها للمخ والاعصاب وخاصة بعد العطس حيث يحدث صفاء فى الذهن.

ولقد ظهر فى القرن الـ ٢٠م فى مصر وفى دول كثيرة عادة التنشق أو شم مواد مخدرة مثل الكوكايين والهيروين وأنواع أخرى من المواد الكيمائية المخلقة ذات التأثير المنبه أو المخدر أو المحدث للهلوسة مما يساعد على القضاء على زهرة شباب أى بلد – لذا وجب محاربة هذا النوع الحديث من الإدمان.

عسل النحل··· غذاء وشفاء

عسل النحل هو ذلك السائل الذى تفرزه شغالات النحل فى الخلايا التى تصنعها بعد أن تحول رحيق الأزهار إلى سائل لزج سكرى ·

ولقد كشفت الحفريات الجيولوجية عن وجود حشرة النحل فى العصور الجيولوجيه القديمة أى منذ مايقرب من ٥٦ مليون عام قبل ظهور الانسان واقدم ماحفظه لنا التاريخ ليدلنا على اهتمام وإستعمال الانسان القديم لعسل النحل هو الرسم الموجود على حائط فى كهف العناكب قرب مدينة فاليتسيا بأسبانيا من العصر الحجرى الحديث حيث يظهر فيه إنسان يأخذ عسلا من ثقب فى صخره قائمة والنحل يدور حولها·

وكذلك كان عسل النحل طعاما مفضلا لدى الناس فى مختلف العصور- فعلى نقوش الأهرامات والمسلات نجد أن المصرى القديم كان يصف العسل كغذاء ودواء· فى حين ذكرت برديه إيبرس الطبيه (المكتوبة حوالى عام ١٥٥٠ ق·م والتى يرجع مادتها العلمية والطبية فيها الى ماقبل عصر الأسرات اى ماقبل عام ٣٢٠٠ ق·م)- إلى أن العسل يستعمل لعلاج الجروح ولإدرار البول ولاراحة الامعاء· وكذلك ذكرت بردية إدوين سميث الجراحية (كتبت حوالى عام ١٥٥٠ ق·م) عن فوائد إستعمال عسل النحل فى العمليات الجراحية كمطهر وفى علاج الجروح بغية الإسراع بشفائها وإلتحامها·

ايضا ذكرت الأساطير الهنديه القديمة بأن السمات المانحةللحياة للعالم تمثلها على شكل نحله تقف على زهرة اللوتس- وينسب الهنود إلى العسل الكثير من المزايا العلاجية والمقوية حيث يوصف بأنه يهب السعادة للناس ويحفظ الشباب وكذلك كترياق ضد السموم المعدنية أو النباتية أو الحيوانية-

وبأن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حافظ الإنسان على تناول وجبه معينه تحتوى على العسل واللبن كأهم عناصرها· وفى بلاد اليونان القديمه، كان العسل يعتبر أغلى ما منحته الطبيعة للبشرية، وكانت آلهتهم خالدة لأنهم قد أكلوا من الطعام المخلوط بالعسل، ولذلك كانوا يقدمون القرابين للآلهه مكونه من الفاكهه المغطاه بالعسل·

وكان هوميروس الشاعر اليونانى الضرير فى القرن التاسع ق·م يتغنى بمدائح وقصائد عن العسل وعن فوائده الممتازه وذلك فى ملحمتيه الخالدتين الإلياذه والأوديسة- حيث يصف فى الأولى بالتفصيل كيف أن أجاميدا قد جهزت شرابا منعشا من العسل لكى يشربه المحاربين من الإغريق·

وقد إعترف فيثاغورس عالم الرياضيات الإغريقى الشهير بأن سر حياته المديدة (فوق التسعين) كانت نتيجة تناوله عسل النحل بإستمرار مع الأغذية النباتية فقط· فى حين نادى الشاعر الرومانى أوفيد بأن تناول الناس اللبن مع العسل ذى رائحة الزعتر يطيل عمرهم ويحفظهم فى صحه ممتازة·

ودعا ديموقريطس الإغريقى مبتكر النظرية الذرية بأكل العسل حيث أنه يطيل العمر (عاش إلى مابعد المائة عام) وكذلك دهان البشرة بالزيت مع العسل لأنه أحسن علاج للبشرة الجافة التى تتشقق فينعمها ويزيل عنها الأوساخ والميكروبات· وكذلك كان الطبيب الإغريقى والفيلسوف العظيم إبقراط يأكل العسل دائما وأدخله فى علاج الكثير من الأمراض حيث أنه يمنح الصحة والقوة للجسم·

ايضا نادى ارسطو الفيلسوف الإغريقى وعالم الطبيعيات الشهير بإستعمال عسل النحل لما له من خواص فى تقوية الصحة واطالة العمر· ومن بعده نادى الشاعر الاغريقى انا كريون والمؤرخ الرومانى بلينى بإستعمال العسل لما له من خواص شفائيه ممتازه فى علاج الجروح والخراريج بالفم·

كما كتب العالم الطبيب الإغريقى ديوسقوريدس فى كتابه الخالد (الحشائش) بأن العسل يمكن إستعماله بنجاح فى علاج أمراض الأمعاء والجروح المتقيحه والبواسير. ومن بعده نادى جالينوس الطبيب الإغريقى- الرومانى القديم بفائدة العسل لعلاج الكثير من الأمراض وخاصة التسمم وأمراض القناة الهضمية .

ومن علماء المسلمين، نادى الشيخ الرئيس إبن سينا بتناول عسل النحل لإطالة العمر وحفظ القدرة على العمل إلى سن متأخرة. وفى كتب الطب الشعبى فى مختلف البلدان، نجد أن العسل يوصف ممزوجا بالبابونج وحشيشه القراص ونبات رجل الأوزة والبصل والثوم والجزر الأبيض وحشيشه الدينار والجوز البرى الأبيض وبذر الخردل وبذر الخشخاش- وهذا العلاج يوصف لكل الناس فى مختلف الأعمار من الشباب والعجائز وحتى للحوامل.

وهكذا ظل العسل آلافا طويلة من السنين معتبرا منحه عجيبه من منح الطبيعة إمتزجت فيها مزاياه كطعام ممتاز يستفيد منه الأطفال والكبار بالاضافة إلى فوائده الطبيه فى العلاج- ونسبت اليه جميع الكتب الطبيه القديمة اهمية كبيرة كدواء- كما إستعمله المواطن العادى فى علاج الكثير من أمراضه التى كانت تصيبه منذ القدم- ولقد أثبت الطب الحديث فائده الكثير من الخواص العلاجية المتعددة لعسل النحل.

فمن أهم خواصه الطبيه فى العلاج هو تأثيره الواضح القوى فى علاج بعض أمراض القناة الهضمية حيث أنه يحول دون التخمر الذى يحدث فى المعدة والأمعاء ويمتص بسرعة. وكذلك لإحتوائه على عناصر مفيدة لتكوين الدم، وهو ملين لطيف يحول دون معاناه الإنسان للإمساك، كما أنه مسكن للأعصاب فيساعد على النوم وذلك بتناول ملعقتين صغيرتين من العسل مع

اللبن الدافئ ثلاث مرات وخاصة قبل النوم فيساعد على النوم الهادئ المريح ويقوى بدوره الجهاز العصبى للإنسان ويهدئ الأعصاب ويسكن الجسم.

ونظرا لوجود الكثير من الأملاح والمعادن فى عسل النحل فإن العديد من الأمراض المسببة للعقم عند الرجال والنساء يمكن شفائها بتناول مقادير من العسل يوميا.

كما أن لإحتواء العسل على سكريات أحادية فإنه عند إحتراقه بالجسم يمنحه طاقه حراريه سريعه نظرا لسرعه احتراقه بمعدل أسرع بكثير من السكريات الأخرى وبذلك يتيح للأشخاص الذين يزاولون الرياضة سواء العادية منها أو العنيفة أو الذين يستهلكون الكثير من قواهم أن يستعيدوها بسرعة. كذلك فإن العسل يمتاز عن السكريات الأخرى بأنه لا يشكل مشكله للكلى من جهة إفراز مخلفاتها.

وللعسل مميزات تفيد فى تسكين آلام المفاصل والتهاباتها، وكذلك يشفى حالات التبول فى الفراش بالنسبة للأطفال حيث أنه يمتص الماء من الجسم ويحتفظ به طيلة الليل فيريح الكلى. ولهذا فيمكن للطفل أن يتناوله قبل النوم، وكذلك يفيد فى علاج السعال بعد مزجه بعصير الليمون ويشرب على الريق فيزيل نوبات السعال ويشفى إلتهاب الشعب الهوائية.

وكذلك يزيل عسل النحل توتر الجفون اللاإرادى وتقلصات العضلات وخاصة التى تؤلم النائم أثناء نومه لاسيما عضلات الساق أو القدم.

ولقد تمكن العلم الحديث من معرفة الكثير عن محتويات عسل النحل فمنها :

١) ***الإنزيمات*** (التى يزيد من نشاط الجسم) :

أ- إنزيم الدياستاز: الذى يحول النشاء إلى سكروز.

ب- إنزيم الانفرتاز: الذى يحول السكروز إلى جلوكوز وفركتوز.

ج- إنزيم الكاتالاز: الذى يحلل الأكاسيد العالية.

د- إنزيم البيروكسيداز : الذى يختزل الأكاسيد

هـ- إنزيم الليباز : الذى يحلل الدهون.

٢) المعادن والأملاح :

يوجد فى العسل أملاح قلوية مثل (الكالسيوم- الصوديوم - البوتاسيوم- المغنسيوم) وعلى أملاح حامضيه مثل (الكلور- الفوسفور- الكبريت) وكذلك على (اليود- الراديوم- المنجنيز- السليكون- الألومنيوم - البورون- الكروم- النحاس- الليثيوم- النيكل- الرصاص- القصدير- التيتانيوم- الخارصين- الأزميوم- الحديد).

والجدير بالذكر أن نسبة بعض الأملاح فى عسل النحل يكاد يعادل نسبتها فى مصل دم الإنسان- وهذه الأملاح والمعادن المعادلة للحموضة لها أهمية كبرى فى حفظ التوازن الحمضى القاعدى وهكذا يعمل العسل على إيجاد توازن قلوى لأن تراكم الأحماض الحرة يؤدى إلى إضطرابات فسيولوجية تضعف من مقاومة الجسم (حيث أن الطعام العادى يسبب- لما يحتويه من مواد متداخلة- من زيادة فى الحموضة أو القلوية فى جسم الإنسان) وهذا ما يقرر دور الطعام فى عملية البناء ، فاللحوم والأسماك والبيض والدهون والحبوب هى مصادر الحموضة فى حين أن الفواكة والخضروات هى مصادر القلوية وعلى هذا فالعسل بما أنه طعام قلوى فإن له أهميته البالغة فى تقرير خواصه الغذائية والعلاجية. حيث أن العسل الداكن اللون توجد به أملاح عضوية كثيرة فهو بهذا له قيمة قلوية عالية فى حين أن العسل الفاتح اللون به أملاح عضوية اقل وقيمته القلويه اقل.

وهذه الأملاح المعدنية هامة جدا لبناء الجسم السليم وقد اثبتت التجارب

المعملية أن الحيوانات تموت إذا أعطيت بإنتظام غذاءا خاليا من الأملاح المعدنية ولو كان غنيا بالبروتينات والنشويات والدهون والفيتامينات٠

٣) ***الأحماض العضوية*** : مثل حمض الماليك– الطرطريك– الليمونيك– اللبنيك– الاوكساليك٠

٤) ***البروتينات*** :

٥) ***المركبات العضوية الخارجية*** : الكلوروفيل– الزانثوفيل٠٠٠ وغيرها٠

٦) ***الفيتامينات*** : هذه المركبات لها أهمية كبيرة كعامل من العوامل البيولوجية التى لها صلة وثيقة بكافة العمليات التى تحدث فى الجسم مثل عمليات التمثيل الغذائى والتخمر والنمو :–

– فيتامين ب١ (B_1) يقوى العضلات وينشط الجسم (نقصه يسبب مرض البربرى)

– فيتامين ب٢ : ريبوفلافين (B_2) : وهذا الفيتامين يساهم فى التمثيل الغذائى الخاص بالكربوهيدرات (النشويات والسكريات) والدهون والبروتينات وفى امتصاص الجلوكوز من الأمعاء فيساعد على تحسين القدرة على الإبصار، وهو كذلك عامل من عوامل المناعة غير المحدودة ويزيد من مقاومة الجسم للميكروبات العنقودية (ستافيلوكوكس) والسبحيه (ستريتوكوكس) وغيرها كما انه يفيد فى منع العدوى ويساعد على منع الأنيميا (فقر الدم) والنزيف٠ وكذلك يعمل هذا الفيتامين على منع حدوث تقرحات فى المصران الغليظ كما يقلل من تهيج الجهاز العصبى ويزيل البثور الجلدية فى الوجه (حب الشباب) وأمراض العيون٠ وقد دلت التجارب والابحاث العلمية الحديثة على أن فيتامين ب٢ الموجود فى العسل يعادل الموجود فى لحم الدجاج٠

– فيتامين ب٣ (B_3) (حمض البانتوثينيك) : وهوفيتامين يعمل على منع

حدوث إلتهاب بالجلد ويساهم فى عمليات التمثيل الغذائى الخاص بالنشويات ويمنع كذلك حدوث الشيب (اللون الرمادى) فى الشعر الأسود·

–فيتامين ب٦ (B_6) (بيريدوكسين) : وهو فيتامين يساهم فى التمثيل الغذائى الخاص بالبروتينات ويمنح الجلد مناعة ضد الأمراض– ويوصف هذا الفيتامين فى حالات الألم العصبى (النيورالجيا) وبعض إضطرابات الجهاز العصبى المركزى ، ولذلك فان نقص هذا الفيتامين يؤدى إلى ضعف العضلات والتهيج والتشنج والشلل·

– فيتامين هـ (H) (بيوتين): وهو يساهم فى التمثيل الغذائى الخاص بالدهون والبروتينات ويساعد فى بناء الجسم ويمنع حدوث الإكزيما والقوبه والدمامل والصدفيه·

– حمض الفوليك: وهو يساهم فى المحافظة على الحجم العادى للكريات الدموية الحمراء وعلى مستوى معين من الهيموجلوبين فى الدم، ولذلك يعمل على شفاء حالات فقر الدم (الأنيميا) الخبيثة·

– فيتامين ك (K) : وهويمنع حدوث النزيف·

– كاروتين: وينتج عند تكسره فى الجسم فيتامين أ (A) الضرورى لتجديد البشرة والإبصار ومقو جنسى·

– فيتامين ج (C): ويزيد من مقاومة الجسم ضد العدوى والإصابة بالميكروبات ويساعد على عمليات التأكسد والإختزال والتكوين العادى للدم·

وقد اثبت أن هذه الفيتامينات توجد فى حبوب اللقاح بحيث إذا مارشح العسل للتخلص من هذه الحبوب فقد ما فيه من الفيتامينات·

ويحتوى الكيلو جرام الواحد من عسل النحل على :

فيتامين ب١ (أنيورين) ١ر٠ مليجرام

فيتامين ب٢ (ريبوفلافين) ٥ر١ مليجرام

فيتامين ب٣ (حمض البانتوثينيك) ـر٢ مليجرام

فيتامين ب٥ (حمض النيكوتينيك) ٥ر١ مليجرام

فيتامين ب٦ (بيريدوكسين) ـر٥ مليجرام

فيتامين ج (حمض الاسكوربيك) ٣٠-٥٤ مليجرام

٧) الغذاء الملكى :

من أهم منتجات عسل النحل والذى تعرض لدراسات طويلة هو الغذاء الملكى، وكان العلماء ودارسو النحل مشغولين فى دراسة تشريح وظائف أعضاء النحلة الشغالة والملكة وذكور النحل وحاولوا أن يبحثوا عن السبب فى أن الملكة وهى تخرج من بيضة تشابه بيضة النحلة الشغالة إلا أنها تبلغ عند نضجها ضعف حجم وزن الشغالة ويمكنها البقاء على قيد الحياة لمدة ٦ سنوات فى حين أن عمر الشغالة يتراوح مابين ٣٠- ٣٥ يوميا٠

وقد دلت الأبحاث على أن البيض التى تفقس الملكة توضع فى خلية واسعه تختلف عن خلايا النحل الشغالة حيث يتم تغذية اليرقات على نوع خاص من الطعام وهو الغذاء الملكى الذى يعد طعاما مغذيا جدا وتركيبه الكميائى معقد إلى حد كبير حيث أنه عبارة عن مادة غروية بيضاء لؤلؤية تحتوى على :

بروتين ٩٤ر٤٠ -٧٥ر٤٩٪

دهون ٥٩ر٧ -١٨ر١٥٪

مواد معدنية ٣٤ر٢ -٣٤ر٣٪

سكريات محولة (جلوكوز) ٣٩ر٢٠٪

أحماض أمينية

والغذاء الملكى له خاصية عالية فى قتل الميكروبات وهذا يفسر بقائه مدة طويلة دون أن يفسدأو يتحلل٠

٨) هورمونات :

يحتوى العسل على هورمون ينشط الغدد الجنسية (خاصة اذا حقن به تحت الجلد فى حيوانات التجارب حيث أنه يزيد من وزن المبايض فى إناث الفئران ويزيد من نشاطها) وكذلك يعيد النشاط لبناء الأعضاء الضعيفة ويشفى الأمراض العصبية ويقوى الجهاز الدورى ويقلل من نمو الخلايا السرطانية وله خواص وقائية عالية ويمنع الشيخوخة المبكرة ويؤثر على الجلد تأثيرا طيبا حيث يعمل على إزالة تجاعيد بشرة الوجه وبذلك يشدها٠

٩) السكريات :

ومن اهمها سكر العنب (الجلوكوز) حيث يعالج أمراض الدورة الدموية ويخفف من التوتر العصبى والنزيف المعوى وقروح الأمعاء وأمراض امعاء الاطفال والأمراض المعدية المختلفة مثل التيفوس والدوسنتاريا والملاريا والتهاب الزوروالحمى القرمزية والحصبة والتسمم وغيرها بالإضافة لكونه طعاما ممتازا لخلايا الجسم وأنسجته وأعضائه حيث يزيد من كمية السكر الحيوانى (الجليكوجين) الذى يختزن فى الكبد ويمثل منبع الطاقة فى جسد الكائن الحى كما يفيد فى تحسين عملية بناء الأنسجة والتمثيل الغذائى ويقوى الجهاز الدورى٠ وكذلك يزيد من مقاومة الجسم للعدوى ومن مقاومة الكبد للتسمم٠

ويحتوى كذلك العسل على سكر الفركتوز (سكر الفواكه) والسكروز، (سكر القصب)٠

١٠) مضاد حيوى :

يعتبر العسل من المضادات الحيوية القوية حيث أنه قلوى التكوين وبالتالى يعقم الفم، وكان القدماء ينصحون بإستعمال غرغرة للفم مكونة من محلول ١٠–١٥٪ من العسل فى الماء فى علاج أمراض الفم والحنجرة المختلفة٠

الخواص العلاجية لعسل النحل :

يعتبر عسل النحل بالإضافة لكونه غذاء ا ممتازا علاج رائع أيضا وقد إستخدمته كافه الشعوب فى مختلف الأزمنه والعصور فى علاج الكثير من الأمراض مثل إصابات القلب وأعضاء الجسم المولده للدم وضد إلتهابات الكبد والإصابة بالأمراض الجلديه المختلفه وغيرها من إلتهابات المعده وقرحاتها وقرحه الإثنى عشر ويشفى الجروح ويغذى المرضى والناقهين وبعد إجراء العمليات الجراحيه٠

وترجع أهمية العسل العضويه إلى إحتوائه على كمية كبيره من المواد السكريه والتى تلعب دورا هاما فى عمليات البناء الأساسيه للجسم٠ وهذه السكريات تمتاز بسهوله إمتصاصها فى الدم وسرعه الإستفاده بها فى بناء الخلايا وتخزينها فى الكبد على شكل جليكوجين الذى يمكن أن يتحول بسرعه إلى جلوكوز عند الحاجه إليه٠

وكذلك يحتوى عسل النحل على مجموعه من الفيتامينات أهمها فيتامين ب٢ الذى يلعب دورا هاما فى تمثيل المواد البروتينيه ويزيد فى مناعه الجسم، وفيتامين ب٦ الذى يمنع التشنجات من الحدوث فى العضلات، وحمض الفوليك الذى ينظم عمل الأعضاء المولده للدم بشكله الطبيعى ويدخل فى عمل الغدد الصماء وتركيب الأحماض الأمينيه (إذ أن هرمون ستيلبوستيرول يصبح فى وجود حمض الفوليك أكثر فاعليه وتأثيرا)٠

وكذلك يعد عسل النحل من العقاقير الفعاله فى علاج النزلات الشعبيه وخاصه بعد إضافته إلى اللبن الساخن أو عصير الليمون أو مع الشاى الساخن٠

والعسل يشفى أيضا آلام الذبحه الصدريه ويحسن الحاله العامه للمريض ويعيد تركيب الدم إلى حالته الطبيعيه مع زياده ملحوظه فى نسبه

الهيموجلوبين. وكذلك يشفى عسل النحل الساخن قرحه المعده وقرحه الإثنى عشر مع تزايد وزنهم وإنخفاض معدل الحموضه الزائده وكذلك يهدئ التوتر العصبى.

ويدخل عسل النحل فى مكونات مستحضرات التجميل إذ أنه يزيد من تقويه جلد الوجه وتنعمه وتطريه إذا خلط مع صفار البيض كقناع للوجه. وكذلك يفيد فى تغذيه الأطفال الرضع وخاصه الذين يستخدمون لبن الأم عن طريق اضافته إلى اى لبن آخر.

وثبتت فائده عسل النحل فى علاج تقيحات الجلد والدمامل والجمره عن طريق دهانها به حيث لوحظ إلتئام الجروح وتختفى التقرحات لأن بالعسل مواد مضاده وقاتله للميكروبات وينشط كذلك تكوين خلايا جلديه جديده. وعسل النحل يشفى أيضا نزلات البرد والزكام وإلتهاب الحلق وإلتهاب الجيوب الأنفيه كما يشفى إلتهاب العيون عند إستخدامه كمرهم ويمنع الأرق ويشفى التسمم الكحولى والسعال.

انواع عسل النحل :

يوجد هناك عشرات الأنواع من عسل النحل وتختلف عن بعضها البعض فى عده خواص أهمها الأصل الزهرى والموقع الإقليمى والناحيه التقنيه. ومعظم أنواع عسل النحل لها عده مصادر زهريه فى حين أن العسل الوحيد الأصل نادر مثل ذلك النوع الذى يغلب عليه رحيق أزهارالزيزفون والمسمى «عسل الزيزفون».

وبعض أنواع عسل النحل تختلف فى لونها فهناك اللون الفاتح والمتوسط والداكن، وهناك العسل الخفيف الذى يعتبر أغلى أنواع العسل فى حين أن العسل الداكن يحتوى على كميه كبيره من الأملاح المعدنيه مثل الحديد والنحاس والمنجنيز. وبعض الأنواع تختلف فى رائحتها فمنها الرائحه الكريهه مثل عسل التبغ.

العسل السام :

عرف عسل النحل السام منذ آلاف السنين واقدم ذكر له كان منذ ألفى عام إذ ورد على لسان المؤرخ اليونانى والقائد الأثينى القديم «زينوفون» أن جيشا مؤلفا من عشرة آلاف جندى كانوا يحاربون فى آسيا الصغرى قد أصيبوا بإسهال شديد بعد تناولهم عسلا فى بلده تدعى كولشيس مع فقدهم لشعورهم نتيجه القئ الشديد· وكان الجنود الذين أكلوا كميه قليله من عسل النحل هذه قد ظهرت عليهم أعراض بسيطه من التسمم فى حين أن الذين أفرطوا فى تناوله قد ظهرت عليهم أعراض الجنون وقاربوا الموت وإرتموا فاقدين الوعى وظلوا كذلك يوما كاملا حتى إستعادوا وعيهم وبذلك فطنوا إلى سميه العسل الذى كان متوافرا بكميات هائله دون أن يمسه الأهالى·

وفى عام ١٨٧٧م إكتشف بعض السكان فى وادى باطوم- وهو لا يبعد كثيرا عن ذلك المكان التاريخى القديم- أن العسل الذى يتكون هناك يحدث المرض ولذلك إكتفوا بإستخراج الشمع منه فقط- وقد أظهرت الأبحاث أن هناك نبات الرودودندرون ينمو بريا بالقرب من ذلك المكان بكثره ويحتوى رحيق ازهاره على مركب جليكوسيدى «اندروسيدوكسين»·

وكذلك إكتشف بعض أهالى البقاع الجبليه فى وسط وشمال اليابان أن العسل الذى ينتج هناك يسبب بعد تناوله وعكه عارضه بسبب وجود نبات من عائله الخلنج ويطلق عليه باليابانيه اسم «هوتسوتسايا»·

وكذلك وجد أن بعض نباتات الأزاليا الصحروايه ونبات قلنسوه الراهب ونبات أندروميدا تسبب إنتاج عسل النحل ذو خصائص سامه كبيره من رحيق أزهارها· وكذلك ينمو فى بعض بلاد الشرق الأقصى نبات إسمه «كاميد فنى كاليكولا» ذو أوراق سميكه كالجلد وعسل النحل الناتج من رحيق أزهاره سام ويحدث أعراضا مثل العرق البارد والرعشه والغثيان والقئ

والصداع الحاد، فى حين أن تناول كميه كبيره منه تتراوح ما بين ١٠٠– ٢٠٠ جرام تؤدى إلى الإغماء والهلوسه٠

وفى جمهوريه روسيا وجد العلماء أن نبات «ليدوم بالوسترا» ويسمى شاى المستنقعات وله زهور بيضاء ذات رائحه تجذب النحل ويكون الناتج عسلا ساما، ويمكن التخلص من هذه المواد السامه الموجوده فى العسل عن طريق تسخينه لمده ثلاث ساعات عند درجه ٤٦° مئويه وتحت ضغط ٦٧ مم زئبق٠

والعجيب أن بعض النباتات السامه مثل السكران والكشاتبين (قفاز الثعلب) وورد الحمير (الدفلى) والشوكران تنتج عسلا صحيا وليس ساما٠

عسل النحل واستعمالاته فى الطب الشعبى :

ينظر الطب الشعبى إلى العسل كدواء هام فى علاج الأمراض منذ قديم الزمان٠ ففى بلاد آسيا توجد عشرات الوصفات الطبيه والتى يحتل عسل النحل مكان الصداره فيها، فيوصف العسل ممزوجا بالبابونج (Chamomile) وبحشيشه القراص (Nettles) وبرجل الأوزه (Goose- foot) وبالبصل والثوم والجزر الأبيض (Parsnip) وحشيشه الدينار (Hops) والجوز البرى الأبيض وبذور الخردل وبذور الخشخاش والخل وغيرها٠

وعسل النحل كعلاج عجيب يملأ الأشعار القديمة والأغانى الشعبيه والقصص، وكان العسل يستعمله الأطباء القدامى الشعبيين ذوى الحكمه والخبره الطويله ومنها الآتى :

١ – علاج الجروح :

إستعمل الطبيب الإغريقى أبقراط النحل لعلاج الجروح بنجاح تام. كذلك وصف العالم الرومانى بلينى (٢٣–٧٩م) وصفه من عسل النحل ممزوجا مع دهن السمك وذلك لعلاج القروح والخراريج الموجوده بالفم٠ ولقد إعتبر إبن

سينا أن لعسل النحل خاصيه الإمتصاص ويشفى الجروح السطحيه على هيئه لبخه مصنوعه من عسل النحل والدقيق فقط.

وإستعمل الروس فى القرن الحادى عشر م عسل النحل على هيئه مرهم لعلاج الجروح مخلوطا با لقار ووجد أنه يفيد فى علاج الجروح المتقيحه كذلك.

وفى القرون الوسطى إستعمل عسل النحل مخلوطا بزيت كبد الحوت لعلاج الجروح الكبيره عن طريق دهانه بها ووضعه عليها لمده عشره أيام تلتئم الجروح خلالها تماما. ويرجع سبب ذلك الى وجود ماده بها إكتشفت فى القرن العشرين تزيد من كميه الجلوتاثيون فى مكان الجروح والذى يلعب دورا هاما فى عمليات التأكسد والإختزال فى الجسم وينشط نمو الخلايا وإنقسامها وبذلك يسرع فى شفاء وإندمال الجروح.

٢- *علاج الجهاز التنفسى* :

يرجع فائده عسل النحل كعلاج بالإستنشاق إلى عصور قديمه جدا حيث ثبت أنه يشفى إلتهابات الجزء العلوى للجهاز التنفسى عن طريق عمل محلول مخفف بنسبه ١٠٪ من العسل والماء، وهو يشفى جفاف الحلق والرغبه فى التنخم من الأنف بسبب وجود طبقه كثيفه من الصديد وكذلك فى الحنجره. وهذا المحلول يرجع للغشاء المخاطى رطوبته وبالتالى يتوقف إفراز الصديد.

٣- *علاج الزكام ونزلات البرد* :

إستعمل عسل النحل منذ أزمنه بعيده لعلاج الزكام فى المنزل وذلك بشربه مع لبن دافئ أو مع عصير الليمون (عصير نصف ليمونه مع ١٠٠ جرام عسل نحل) أو مع عصير الفجل، مع إلتزام الراحه فى الفراش لمده يومين أو ثلاثه بسبب غزاره العرق المفرز خشيه تفاقم المرض.

٤- علاج أمراض والتهاب الرئه :

إستعمل عسل النحل لعلاج إلتهابات الرئه منذ القدم حيث ذكر الطبيب الأغريقى القديم أبقراط أن شرب عسل النحل يزيل البلغم ويوقف السعال. (نقلا عن ما ذكر فى البرديات الطبيه المصريه القديمه والتى يعود تاريخها إلى ماقبل عصر الأسرات). وكذلك إستعمل الهنود القدماء عسل النحل فى علاج أمراض الرئه شربا مع اللبن حيث يشفى مرض السل (الدرن الرئوى) ويقوى البنيه.

وكذلك نصح إبن سينا بشرب عسل النحل مع بتلات الورد لعلاج أول أطوار مرض السل على الريق وقبل الغذاء. وكذلك تحوى وصفات الطب الشعبى فى كثير من البلدان علاجات للسل الرئوى بشرب عسل النحل مع اللبن أو مع الدهن الحيوانى. وإلى مائه عام مضت كان المرضى بالنزيف الدموى الرئوى يعطون عسل النحل مع عصير الجزر أو اللفت.

وفى أواخر القرن الماضى كان سكان جمهوريه أرمنيا يعطون مريض السل شراب عسل النحل كعلاج فعال ضده. وترجع فائده عسل النحل فى ذلك إلى أنه يزيد من مقاومه الجسم عامه وبهذا يعاون فى التحكم فى العدوى ويزيد من نسبه الهيموجلوبين فى الدم ويبطئ من سرعه ترسب الدم.

٥- علاج أمراض القلب :

إستعمل عسل النحل منذ قرون طويله لعلاج أمراض القلب المختلفه، وكان إبن سينا يعتبر عسل النحل علاجا ممتازا لإلتهابات القلب وأمراضه، وكان ينصح بتناوله مع عصير الرمان يوميا لشفاء علل القلب. وفى الطب الشعبى يستعمل عسل النحل لتقويه القلب الضعيف وشفاء الذبحه الصدريه.

ويرجع سبب تقويه عسل النحل للقلب إلى أن نسيج القلب العضلى يجب تزويده بكميات من الجلوكوز يوميا تعوض ما يفقده من طاقة وهذه الكميه تتواجد بكثره فى عسل النحل وبذلك تنشط عضله القلب وتستمر فى

الضربات بقوه، ولهذا ينصح دائما بأن يستعمل مرضى القلب عسل النحل يوميا.

٦- علاج أمراض المعدة والأمعاء :

إستعمل عسل النحل لعلاج ضعف المعدة حيث يساعدها على إفراز عصاراتها الهاضمه وبذلك يتم هضم الطعام بيسر وفى وقت وجيز، ويرجع سبب ذلك إلى أن الحديد والمنجنيز فى العسل يساعدان على إتمام عملية الهضم على الوجه الاكمل. وكذلك يشفى عسل النحل الإمساك الحاد والمزمن.

وبالنسبة للحموضة الزائدة فى المعدة فإن تناول غذاء به عسل النحل يقلل من هذه الحموضة العالية وبذلك تشفى الإضطرابات المعديه والمعوية وتشفى قرحه المعدة والامها وكذلك قرحه الإثنى عشر وتزيد نسبه الهيموجلوبين بالدم. وعلى هذا فينصح بتناول عسل النحل قبل الأكل بساعه مع بعض الماء الدافئ.

وقد لوحظ أن المرضى الذين يشكون من نقص حموضة العصاره المعدية يمكن علاجه عن طريق تناول عسل النحل قبل الأكل مباشره فتنشط لديهم الإفراز المعدى.

وعسل النحل المذاب فى الماء الدافئ يسهل إساله المخاط المعدى فيسبب سرعه الإمتصاص بدون إلتهاب للأمعاء، كما أنه يقلل من حموضه المعدة فى حين أن محلول العسل مع الماء البارد يبطئ إفراز العصير المعدى ويلهب الأمعاء.

٧- علاج أمراض الكبد :

يستعمل عسل النحل على نطاق واسع فى الطب الشعبى لعلاج إضطرابات الكبد، ويرجع ذلك إلى أنه طعام ممتاز لخلايا الجسم وأنسجته ويعمل الجلوكوز على زياده مخزون الكبد من الجليكوجين الذى بالتالى

ينشط عمليه التمثيل الغذائى فى الأنسجة. ويقوم الجلوكلوز بزيادة أثر وعمل الكبد كمرشح وترياقا للسموم وخاصه التى تفرزها البكتيريا وبذلك تزيد من مقاومه الجسم للعدوى (ولهذا يحقن محلول الجلوكلوز بكثره فى الأوردة لعلاج الحميات والأمراض المعدية). ويفيد عسل النحل كذلك فى علاج الام إلتهاب الحويصله المراريه.

٨- *علاج أمراض الجهاز العصبى :*

كان الإغريق والرومان يعتبرون عسل النحل مسكنا وباعثا على النوم العميق. وكذلك نصح إبن سينا بشرب العسل فى حالات الأرق وذلك بكميات قليله إذ أن كثيره يحدث تهيجا زائدا للجهاز العصبى.

وكان الروس القدماء يخلطون كميات متساويه من بذور الخردل وعاقر قرحا والجنزبيل مع العسل وتمص ببطء فى الفم فتزيل الصداع الشديد. وقد ثبت أن العسل يشفى الإضطرابات العصبيه وخاصه الأرق.

٩- *علاج الأمراض الجلدية :*

إستعمل القدماء منذ آلاف السنين مراهم من عسل النحل وأقراصه لعلاج مختلف أمراض الجلد مثل الخراريج التى توجد فى الأكف أو بالأقدام على صوره لبخه مع الدقيق. ويمكن كذلك صنع لبخه من عسل النحل مخلوطه ببعض أوراق الشيح والثوم لعلاج الخراريج والدمامل المؤلمه والندوب وسل الجلد.

ولقد لاحظ أبقراط أن عسل النحل إذا خلط مع زلال البيض والقشده الحامضه وعمل على هيئة قناع أو دهان للوجه فإنه يقوى الجلد ويطريه. وأحيانا يخلط عسل النحل مع الماء ويدهن به على الوجه كطبقة رقيقه لمده ربع ساعة وأحيانا أخرى يخلط مع صفار البيض ومسحوق بذور الشوفان.

وأقنعه عسل النحل تطرى الجلد وتغذية حيث أنه يمتص الماء بشده لذلك

يقوم بإمتصاص إفرازات الجلد الزائده ويعقم الخلايا بدوره وبذلك يصبح جلد الوجه صحيا نشيطا وتزيل ترهله وتجاعيده.

١٠ـ علاج أمراض العيون :

إستعمل عسل النحل فى مصر الفرعونيه كواحد من أنجح الأدوية لعلاج أمراض العيون المختلفة حيث ذكر فى برديه ايبرس الطبية أن عسل النحل يفيد فى علاج أمراض العيون وإلتهاباتها وتورم الجفون وإحمرار ملتحمه العين وذلك دهانا بالعسل يوميا.

وكذلك إستعمل عسل الكافور لعلاج إلتهاب الجفون والملتحمه والقرنيه وتقرحاتها وذلك بخلط أوراق الكافور (اليوكاليبتوس) الخضراء مع عسل النحل ثم تترك فتره ويدهن بها أو يقطر مخففا. وكذلك يمكن صنع مراهم للعين وبه عسل النحل بديلا عن الدهون التى توضع كقواعد لصناعة المراهم.

١١ـ إستعمال عسل النحل بعد العمليات الجراحية :

ثبت أن إعطاء المريض الذى أجريت له عمليات جراحية فى الوجه والفك والذى لايستطيع مضغ الطعام بعضا من عسل النحل السائل فيسرع بشفاء جروحه، وأحيانا يضاف إليه شراب الورد البرى أو بعض الفاكهه مثل التوت أو مع بعض الخضروات أو البروتينات مثل اللحوم أو الجبن أو البيض، وقد وجد أن لعسل النحل خاصية قتل قويه للبكتيريا وبذلك يشفى إلتهابات الفم أيضا.

١٢ـ علاج إمراض الأطفال :

وجد العلماء أن الأطفال الذين يتناولون عسل النحل بإنتظام يشبون أصحاء اقوياء نشطين. وكذلك إذا إستبدلوا السكر العادى بعسل النحل فإن أسنانهم لاتصاب بالتسوس الناتج عن تخمر المواد السكرية وتحوله إلى حمض اللاكتيك المسبب لتآكل المينا التى تحمى الاسنان. وعلاوه على ذلك

فان العسل وهو قلوى التكوين يعقم الفم بديلا عن المضدات الحيوية إذا استعمل كغرغرة (١٠٪ مع الماء) فيشفى أمراض الفم والحنجره.

وكذلك فإن إعطاء الأطفال المصابين بالإسهال المعوى البكتيرى لكميات من عسل النحل عاملا مساعدا على سرعه شفائهم، وكذلك كان لإعطاء الأطفال الذين يتبولون لاإراديا فى فراشهم ليلا كميات من عسل النحل اكبر الأثر فى تخلصهم من هذا المرض السيئ.

١٣ـ علاج أمراض الشيخوخة :

وجد أن تناول عسل النحل يوميا يقلل من ظهور أمراض الشيخوخة عند الإنسان ويطيل فى حيويته مع تمتعه بصحه جيده.

١٤ـ علاج مرض البول السكرى :

ثبت أن تناول عسل النحل يقلل من تواجد ماده الأسيتون فى الدم والذى ينشأ نتيجه إزدياد نسبة سكر الجلوكوز فى الدم، ولوحظ كذلك أنها تنقص من نسبه الجلوكوز فى الدم وذلك بعد أن إكتشف فى العسل نوع من الهرمونات تشابه الإنسولين فى عمله.

١٥ـ علاج الأمراض المختلفة بسم النحل :

إستعمل القدماء لدغات نحل العسل كوسيله ناجحه للشفاء من آلام النقرس والروماتزم وحمياتها حيث وجد أن هذا السم يزيد من قدره الجسم على تنظيم التمثيل الغذائى للطعام وعلى مقدره العضلات على العمل بطريقة سليمه. وقد اكتشفت جمهره من العلماء أن سم النحل يحتوى على بعض الأحماض مثل الفورميك والهيدروكلوريك والأورثوفوسفوريك وعلى مواد مثل الهستامين والكولين والتريبتوفين والكبريت ومواد أخرى أهمها فوسفات المغنيسيوم التى يظن انها سبب شفاء الآلام.

وكذلك وجد البحاث أن سم النحل من اقوى المطهرات الفعاله إذ أن محلولا

منه بنسبه ١ : ١٠٠٠٠ مع الماء قاتل للبكتيريا والحيوانات الأولية وحيده الخليه (البروتوزوا).

ولقد لوحظ أن الأشخاص الذين يعملون فى المناحل ويتعرضون للدغ النحل لايعانون من أيه أمراض روماتزميه بالإضافه إلى أن تعدد اللدغات تجعلهم محصنين لأية حساسية تحدث من لدغ النحل بسبب تكون أجسام مضاده بالدم ضد هذا السم والذى يورث للأطفال عن طريق أمهاتهم. وكذلك وجد أن سم النحل يشفى بعض أمراض وإلتهابات الجلد مثل الطفح الدملى أو سل الجلد (Lupus) وذلك عن طريق دهانه على الجلد.

وقد أمكن شفاء حمى الملاريا بأنواعها الإستوائيه والثلاثية والرباعية عن طريق التعرض للدغ النحل. كذلك إستخدم قديما سم النحل لعلاج بعض أمراض العيون مثل إلتهاب القرنية وإلتهاب الجسم الهدبى عن طريق قطره مائية مخففة منه. ايضا يشفى لدغ النحل التورم فى الغده الدرقيه المصحوب بجحوظ العينين.

وعرف منذ القدم فائده سم النحل فى تقليل ضغط الدم العالى حيث أنه يسبب تمددا فى الأوعيه الدموية الخارجية (لزيادة افراز ماده الهيستامين) وبذلك ينخفض ضغط الدم إلى معدله الطبيعى بعد عده لدغات.

والمعروف أن سم النحل لايمكن تناوله بالفم لأنه يتحلل بالخمائر المعديه والمعويه وبالتالى لايحدث الأثر الطبى المنشود وكذلك لايؤخذ عن طريق الوريد لأنه يحدث آثارا ضاره ويمكن حقنه بكميات ضئيله تحت الجلد أو دهانا على الجلد. وكذلك يمكن العلاج بسم النحل عن طريق إستنشاق بخار ماء مار على أنبوبه بها سم النحل.

العلاج بشمع العسل :

يحتوى شمع العسل على مواد معقده التركيب جدا يربو عددها على ١٥

ماده منها كحوليات مثل كحول ميرسيليك وسيريسيليك وغيرها، وكذلك على أحماض عضوية دهنيه وأحماض حره مثل سيروتيك وميلسيليك وغيرها من مجموعه (Alien)، وكذلك على أصباغ ومواد عطريه.

وقد إستعمل شمع العسل منذ آلاف السنين فى أغراض القرابين فى العصور القديمة وفى صناعة الألوان الشمعيه وعمل النماذج وحفر التماثيل ويغطى بها ألواح الكتابه وقماش قلوع وأشرعه السفن وكذلك لحفظ الجثث عن طريق حقنها بالشمع السائل الملون داخل الشرايين.

وقد وصف العالم والمؤرخ الرومانى القديم بلينى شمع العسل دهانا على الجلد لتطريته وتدفئته ويجدد خلاياه وخاصة الشمع الطازج، ويشفى القروح الجلدية المزمنه والدمامل والجروح ومرض الثعلبه الجلدية.

العلاج بغراء النحل :

يصنع النحل نوعا من الغراء عن طريق تحويل حبوب اللقاح التى يمتصها مع رحيق الأزهار إلى نوع من الراتنج اللاصق. وقد إستعمل غراء النحل منذ القدم فى علاج بعض الأمراض مثل الأورام الخبيثة والجروح وكذلك عين السمكه (الكاللو) ضمادا.

وغراء النحل يتركب من راتنج وزيوت عطريه وشمع وبقايا من حبوب اللقاح. وهذا الغراء له خواص قتل الميكروبات السبحيه والعنقوديه وغيرها.

العلاج بحبوب اللقاح الموجوده بعسل النحل :

وجد العلماء أن حبوب اللقاح التى توجد فى عسل النحل تحتوى على فيتامينات كثيره مثل أ، ب، ج وكذلك توجد بروتينات كثيره مما يجعل الخبز المحتوى على العسل وحبوب اللقاح من احسن الأطعمه لشفاء الكثير من الأمراض التى تنتج عن نقص الفيتامينات. علاوه على إحتواء حبوب اللقاح

للعديد من الهرمونات الجنسيه التى تفيد فى علاج بعض حالات العقم عند الرجال والنساء.

العلاج بالغذاء الملكى (رويال چيللى) :

تتغذى ملكات النحل على ماده غذائيه خاصة لها وهى عباره عن مادة غرويه بيضاء لؤلؤيه بها بروتين ودهون ومواد معدنية وسكريات والعديد من الأحماض الامينيه. وهذا الغذاء الملكى له خاصية عالية فى قتل الميكروبات وبه هرمونا يعمل على تنشيط الغدد الجنسية ويقوى أجهزه الجسم الضعيفة ويمنع الشيخوخه المبكره ويطيل العمر.

نباتات . . ذكرها الله فى كتابه الكريم

ذكر الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم بعض النباتات التى ضرب بها أمثالا علها تكون عظه للناس . . ومنها :

البقول والقثاء والفوم والعدس والبصل :

ذكر الله تعالى فى سوره البقرة . . أيه ٦١ :

«وإذ قُلْتُمْ يا موسى لن نَصْبِرَ على طعام واحدٍ فادعُ لنا ربَّكَ يُخْرِجْ لنا مما تُنْبتُ الأرضُ من بَقلها وقِثائها وفُومِها وعَدَسِها وبَصلها قال أتستبدلون الذى هو أدنى بالذى هو خيرُ اهبِطُوا مصرًا فإن لكُم ما سألتم وضُرِبتْ عليهمُ الذلّه والمَسْكنة وباء وبغضب من الله ذلك أنهم كانوا يكفرون بأيات اللهِ ويقتلُونَ النبيين بغيرِ الحقِ ذلك بما عصوا وكانوا يعتدُونَ».

فالآيه تذكر كيف أن أهل موسى قد سأموا الإستمرار على طعام واحد فطلبوا منه أن يدعوا ربه لكى يرزقهم مما تنبت الأرض مثل البقول والقثاء والفوم (والفوم يطلق على الثوم وأحيانا على القمح والحمص والخبز وسائر الحبوب التى تخبز) فطلب منهم موسى أن ينزلوا أرض مصر ففيها ما يطلبون.

الزيتون :

ذكر الله تعالى فى سورة النور .. أيه ٣٥ :

«الله نورُ السموات والأرض مَثَلُ نُوره كمشكاهٍ فيها مصباح المِصباحُ فى زجاجهٍ الزجاجة كانها كَوْكبُ درى يوقدُ من شجرةٍ مباركه زيتونهٍ لا شرقيه

ولا غربيه يكادُ زَيتُها يضيئ ولو لم تمسسه نارٌ نورٌ على نورٍ يَهْدى اللهُ لنُوره من يشاء ويَضْربُ اللهُ الأمثالِ للناس واللهُ بكلِ شئ عليمٌ».

فالآية تذكر أن نور الله سبحانه وتعالى كمثل كوه غير نافذه بها مصباح (اى قنديل) وهذا المصباح فى زجاجه كأنها كوكب يدفع بنوره الظلام ويتوقد من زيت شجره مباركه هي شجرة الزيتون يكاد زيتها يضيئ ولو لم تمسسه نار ويرشد الله بنوره هذا لمن يشاء من عباده.

التين والزيتــــون :

ذكر الله تعالى فى سوره التين .. أيه ١ و٢ :

«والتينِ والزيتونِ وطورِ سينينَ. وهذا البلدِ الأمينِ».

فالآيه تذكر أن الله يقسم بالتين والزيتون لمنافعهما الجمه وبطور سيناء ذلك الجبل الذى ناجى عليه موسى ربه وتجلى الله فيه.

النخل والزيتون والرمــــان :

ذكر الله تعالى فى سورة الأنعام .. أيه ١٤١ :

«وهو الذى انشأ جنات معروشاتٍ وغيرَ معروشات والنخلَ والزرعَ مختلفاً اكلُهُ والزيتون والرمانَ متشابهاً وغيرَ متشابه كلُوا من ثمره إذا أثْمَرَ وءاتوا حقَّهُ يومَ حصادِهِ ولا تُسْرِفُوا إِنَهُ لا يُحِبُ المسرفِينَ».

فالآيه تذكر فضل الله على الناس حيث أنشأ لهم جنات مرفوعه بها من مختلف الفواكه مثل النخل وأنواع من الزرع متنوعه الثمار والزيتون والرمان ورخص لهم اكلها وحض على أداء حقها من الزكاه.

النخل والأعناب وعسل النحل :

ذكر الله فى سورة النحل .. أيه ٦٧- ٦٩ :

﴿وأَوْحىَ ربُّكَ إلى النحلِ أَن إتخذى من الجبالِ بيوتاً ومنَ الشَجَرِ ومما يَعْرِشُونَ. ثم كُلى من كل الثمراتِ فاسلُكى سبُلَ ربكَ ذُلُلاً يَخْرُجُ من بطونِهاَ شرابُ مُخْتَلفُ الوانُهُ فيه شفاء للناسِ إنّ فى ذلك لآيةً لقَوم يتفكرون﴾.

فالآية تذكر الدلائل على عظمه الله حيث يسقى الناس من ثمرات النخيل والأعناب عصيرا يتخذون منه خمرا ورزقا حسنا. وكذلك أوحى الله للنحل ان تتخذ من الجبال بيوتا وأن تأكل من كل الثمرات وتسلك الطرق التى الهمها الله أن تسلكها ويخرج من بطونها شراب هو العسل ذو ألوان مختلفه فيه شفاء لأمراض الناس.

عسل النحل :

ذكر الله تعالى فى سورة محمد .. أيه ١٥ :

﴿مثل الجنهِ التى وُعِدَ المُتّقُونَ فيها أنهارُ من ماءٍ غيرِ آسن وأنهارُ من لبن لم يتغيرْ طعمهُ وأنهارُ من خمرٍ لذه للشاربينَ وأنهارُ من عسلٍ مُصّفًى ولهم فيها من كُلّ الثمراتِ ومغفرهُ من ربّهِمْ كمن هُوَ خالدُ فى النارِ وسقوا ماء حميماً فقطعَ أمعاءَهُمْ﴾.

فالآية تذكر أن الجنه التى وعد الله بها المتقين بها أنهار من ماء غير متغير طعمه وأنهار من خمر لذيذه وأنهار من العسل المصفى وفوق كل هذا من الثمرات ومغفره من ربهم.

الحبوب :

ذكر الله تعالى فى سوره البقره .. ايه ٢٦١ :

﴿مثل الذينَ ينْفقون اموالَهُمْ فى سبيلِ الله كمثلِ حبهِ أنبتَتْ سبعَ سنابلَ فى كلِ سنْبلهٍ مائهُ حبهٍ والله يضاعفُ لمن يشاء والله واسعُ عليمٌ﴾.

وعن الحبوب .. أيضا .. ذكر الله تعالى فى سوره يوسف .. أيه ٤٣ :

﴿وقال الملكُ إنى أرىَ سبعَ بقرات يأكلُهُنَّ سبعٌ عِجاَفٌ وسبعَ سُنْبُلات خضْر وأُخَرَ يابساتٍ يأيها الملأ افتونى فى رؤيَاىَ إنَ كُنْتُمَ للرؤْياَ تَعْبرُوُنَ﴾.

فالآيه تذكر أن الملك راى رؤيا بأن سبع بقرات سمان يأكلهن سبع بقرات هزال ورأى كذلك سبع سنابل خضر ومثلها يابسات وطلب من الناس تفسيرا لهذه الرؤيا.

الأعنـــــاب :

ذكر الله تعالى فى سوره النبأ .. ايه ٣١، ٣٢ :

﴿إن للمتقينَ مفازا. حدائق وأعناباً﴾.

فالآيه تذكر أن للمتقين مكانا فائزا به حدائق وأعنابا.

الحبوب والعنب والرطب والزيتون والنخل :

ذكر الله تعالى فى سورة عبس .. أيه ٢٥ :

﴿أنَّا صببَنَا الماءَ صباً. ثم شققَنا الأرضَ شقاً. فانبتنا فيها حبَاً وعِنباً وقَضْباً. وزيتوناً ونخلا﴾.

فالآية تذكر أن الله قد أنعم على الناس حيث صب الماء من السحب وشق الأرض وأنبت فيها الحب والعنب والرطب والزيتون والنخل.

الحبـــوب والنخـــل :

ذكر الله تعالى فى سوره ق .. أيه ٩، ١٠ :

﴿ونزلنا من السماء ماء مباركاً فانبتنا بِه جناتٍ وحبٌ الحَصيدِ. والنخلَ باسقاتٍ لها طلعٌ نَضيدٌ﴾.

فالآيه تذكر نعم الله على الإنسان حيث أنزل له من السماء ماء له منافع كثيره فانبتت له الجنات والحب الذى حصده والنخل الحوامل الذى له طلع منتظم بعضه فوق بعض.

النخــــل :

ذكر الله تعالى فى سوره الشعراء .. أيه ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨ :

«أَتُتْرَكُونَ فى مَا هَا هُنَا آمنينَ. فى جناتٍ وعيونٍ. وزُرُوعٍ ونخلٍ طلْعُهَا هَضِيمٌ».

فالآيه تذكر أن الله يستعصى عليه متمرد ولكنه رحيم حتى أنه يترك العصاه يرتعون فى جناته ذات عيون ماء وزرع ونخل ذات طلع لين لطيف.

النخيــــل والاعنــاب :

ذكر الله تعالى فى سورة يس .. ايه ٣٤ :

«وجعلنا فيها جناتٍ من نخيل وأعنابٍ وفجرنا فيها من العُيون ».

فالآيه تذكر من أيات الله تعالى إحيائه الأرض الميته بالمطر ويخرج منها الحب لكى يأكله الناس وجعل فيها بساتين من نخيل وعنب وأنبع فيها العيون ليشربوا منها.

النخيــــل والأعنــاب :

.. أيضا ذكر الله تعالى فى سورة المؤمنون .. أيه ١٩، ٢٠ :

«فأنشأنا لكم به جناتٍ من نخيل واعناب لَكُمْ فيها فَواكه كثيرهٌ ومنها تأكلُونَ. وشجره تخرُجُ من طُورِ سيّناء تَنْبتُ بالدُهنِ وصبغ للآكلين».

فالآيه تذكر أن الله أنزل من السماء ماء بقدر محدود وجعلها فى الأرض انهارا وعيونا وأنشأ جنات من نخيل وأعناب تثمر لهم كثيره ومنها يأكلون. وانبت من طور سيناء شجره الزيتون تنبت ثمراتها زيت (دهن) .. وصبغ للخبز.

النخـــــل :

ذكر الله تعالى فى سورة مريم .. أيه ٢٥ :

«وهُزِّى اليكِ بِجِذْعِ النخلهِ تساقط علّيك رُطَباً جنيا».

فالآيه تذكر أن جبريل نادى مريم وهى تلد عيسى بألا تحزن فإن الله قد جعل تحتها سيدا رفيع القدر. وأمرها بأن تهز جذع النخله التى إستندت إليها فيسقط عليها بلحا ناضجا.

النخيــــل والعنــــب :

ذكر الله تعالى فى سورة الإسراء .. أيه ٩١ :

«أَوْ تكَونَ لك جنهُ من نخيل وعنَب فتَفُجِّرَ الأنهار خِلاَلَهاَ تفَجيراً».

فالآيه تذكر أن الله قد انعم على الإنسان بأشياء كثيره ولكن اكثر الناس ابوا إلا كفرا وجحودا. وقالوا فى تعنتهم بأنهم لن يؤمنوا بمحمد حتى تنبع الأرض لهم ينابيع وعيون لا ينضب ماؤها أو يكون له بستان من نخيل وعنب فتجرى الأنهار من خلاله عن طريق الإعجاز.

الأعنـــاب والنخـــل :

ذكر الله تعالى فى سوره الكهف .. أيه ٣٢ :

«واضرِبْ لَهُم مثلا رجلْين جعلنا لأحد هماِ جنتين من أعنابٍ وحَففناهماَ بنخل وجعلنا بينهُما زَرْعاً».

فالآيه تذكر أن المؤمنين لهم جنات تجرى من تحتها الأنهار وتخبر محمد بأن يضرب لهم مثلا رجلين أتى الله لأحدهما بستانين من أعناب وأحاطهما بنخل وجعل وسطهما زرعا.

الزيتون والنخيل والاعناب :

ذكر الله تعالى فى سورة النحل .. أيه ١٠، ١١ :

«هو الذى أنزَلَ من السماءِ ماءً لكم منه شرابٌ ومنه شجر فيهِ تُسيمُون. ينبِت لكمُ به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمراتِ إن فى ذلك لآية لقومٍ يتفكرونَ».

فالآيه تذكر أن الله قد أنعم الكثير على الإنسان ومنها انه انزل من السماء مطرا يشربون ماؤه وترعاه ماشيتهم وينبت لهم الزرع وأشجار الزيتون والنخيل والأعناب وغيره من ثمار الفواكه لعل الإنسان يشكر الله على ذلك.

النخيل والأعناب :

.. أيضا .. ذكر الله تعالى فى سورة النحل .. أيه ٦٧ :

«ومن ثمرات النخيلِ والأعنابِ تتخذون منهَ سكَرَاً ورِزقاً حسنا إن فى ذلك لآيه لقومٍ يعقِلونَ».

فالآيه تذكر أن الله يبين عن طريق ما خلقه من النخيل حيث يسقى الإنسان من ثمراته ومن الأعناب وعصيره حيث يتخذ منها خمرا ورزقا حسنا عسى أن يتعقل الإنسان من تلك الآيات.

النخيل والأعناب :

.. أيضا .. ذكر الله تعالى فى سوره البقره .. أيه ٢٦٦ :

﴿أيود احدكم أن تكونَ لـه جنهُ من نخيل وأعناب تجرى من تحـتهاَ الأنهارُ له فيها من كلِ الثمـراتِ وأصابه الكبَر وله ذريـه ضـعفاء فأصـابها إعصارُ فـيه نار فاحترقت كذلك يبين الله لكم الآياتِ لعلكُم تتفكرونَ﴾.

فالآيه تذكر هؤلاء الذين ينفقون فى سبيل الله برجاء الحصول على رضاه وتثبيتا لإيمانهم .. وضرب الله مثلا لمن يذهب عمله هباء منثورا فى وقت هو احوج ما يكون فيه إلـيه كمثل من له بستان من نخيـل واعناب تجرى من تحته الانهار وينبت له من جميل الثمار ولما ادركه الهرم وله ذريه ضعفاء صغار لا قدره لهم علـى الكسب فأصابتها ريح عاصفه فيها نار فاحترق الشجر واصبحت ارضا جرداء.

النخل والأعناب والزيتون والرمان :

ذكر الله تعالى فى سوره الأنعام .. أيه ٩٩ :

﴿وهو الذى أنزل من السماء ماءً فاخرجنا به نباتَ كل شئ فاخرجنا منه خَضرا تُخرجُ حبًا متُراكِباً ومن النخل ومن طلعها قنْوانُ دانيهُ وجنات من أعناب والزيتون والرمانَ مشتبها وغيرَ متُشابهٍ انظروا إلى ثمرهِ إذا أثْمرَ وينعه إنّ فى ذلِكم لآياتِ لقومٍ يؤمنُونَ﴾.

فالآية تذكر أن الله ينزل من السماء ماء ليخرج من النبات شيئا أخضر وأخرج منه حبا متراكبا، وأخرج من طلع النخل عناقيد من التمر وجنات من أعناب وزيتون ورمان بعضه يشبه بعضا وبعضه غير متشابه وإن الثمار تكون صغيره ثم تنضج وهذه أيات لكى يؤمن الناس.

الأعناب والنخيـل :

ذكر الله تعالى فى سوره الرعد .. أيه ٤ :

﴿وفى الأرضِ قِطعٌ متجاوراتُ وجناتُ من أعناب وزرعُ ونخيلَ وصِنْوانُ

وغَيْرُ صِنْوانٍ يُسقى بماء واحدٍ ونُفَضّل بَعْضَهَا على بعض في الأكِل إنّ في ذلك لآياتٍ لقومٍ يعقِلُونَ».

فالآية تذكر أن الله قد بين قدرته للناس حين جعل في الأرض قطع متجاورات وبساتين من أعناب وزرع ونخيل خارجه من أصل واحد وغير خارجه كذلك من أصل واحد وهي تسقى بماء واحد ثم يميز الله بعضه عن الآخر في الثمار وهذا دليل على عظمه الله.

المــن والســلوى :

ذكر الله تعالى في سوره طه .. ايه ٨٠ :

«يابَنى إسرائيل قد أنجيناكم من عَدُوِّكُم وواعدناكم جَانبَ الطُّورِ الأيمنَ ونَزَّلْنا عليكمُ المَنّ والسلْوى».

فالآية تذكر أن الله قد أنعم على بني إسرائيل حيث أنجاهم من عدوهم وأهداهم في سيرهم حتى وصلوا جانب جبل الطور في سيناء وأنزل عليهم المن (وهو رحيق متجمد تفرزه بعض الأشجار وهو سكرى يؤكل) وكذلك السلوى (وهو طائر السمان) لكي يأكلوه فلا يهلكوا في الصحراء.

الخــردل :

ذكر الله تعالى في سورة لقمان .. أيه ١٦ :

«يابُنَيّ إنّها إنْ تَكُ مِثْقال حبّه من خردل فتكُن في صخره أو في السماواتِ أو في الأرض يأت بها الله إنّ اللهَ لطيفٌ خبيرٌ».

فالآيه تذكر أن الله لا يفلت من حسابه شيئ فان الخصله من الاحسان أو الاساءه حتى ولو كانت وزن حبه خردل (وهو نبات حبه صغير جدا) تائهه في صخره أو في السماوات أو في الأرض فإن الله يأت بها وهو سبحانه يعلم بكل شيئ.

الـــــــورد :

ذكر الله تعالى فى سوره الرحمن .. أيه ٣٧ :

«فإذا إنشقتِ السماءُ فكانت ورده كالدِهَانِ».

فالآية تذكر بأن فى يوم القيامه تنشق السماء وتظهر حمراء فى لون الورده وتصبح ذائبه كالدهن.

الـــزقّــوم :

ذكر الله تعالى فى سوره الواقعه .. أيه ٥١، ٥٢ :

«ثم إنكم أيها الضالون المكذّبون. لآكلُونَ من شَجَرٍ من زَقّوم».

فالآيه تذكر أن القوم الكافرون والذين هم ضالون وكاذبون فإنهم يوم القيامه سوف يأكلون من شجر الزقوم (وهو نبات ثماره مره جدا).

الـــزنجبيـــل :

ذكر الله تعالى فى سوره الإنسان .. أيه ١٤,١٥,١٦ :

«ودانيةً عليهِمْ ظِلالُها وذُلّلَتَ قُطُوفها تَذْليلاً. ويطَاف عليهِم بآنيهِ من فضه وأكواب كانت قواريراً. قواريراً من فضهٍ قدّروها تقديراً ويُسقُّون فيها كأساً كان مِزاَجُهاَ زَنجبيلاً».

فالآية تذكر أن القوم الصابرين المؤمنين سوف يجزيهم الله خيرا فى الآخره حيث تظللهم الأشجار ويأكلون من ثمارها القريبه منهم ويطوف عليهم السقاه بأوانى من فضه وبأكواب من فضه قدروها فى أنفسهم وتمنوها ويسقون فيها خمرا ممزوجه بالزنجبيل (حيث أن هذا النبات يكسب الماء نكهه طيبه وطعما حلوا).

القواعد الصحية الحافظة
فى تراث الطب النبوى

الطب النبوى هو مجموعة افعال وأقوال الرسول صلى الله عليه وسلم التى كان ينصح بها المسلمين طوال حياته بعد النبوة وذلك ابتغاء منفعتهم لكى يعيشون فى صحة جيدة خالية من المتاعب والمنغصات.

وكان المسلمون أيام جاهليتهم يعيشون حياة مستهترة بعيدة كل البعد عما يحفظ عليهم صحتهم وذلك راجع لجهلهم بالقواعد الصحية الحافظة التى يمكن لو ساروا على هديها أن تنتظم أمور حياتهم الدنيوية، فقد كان العرب قبائل متنافرة غلب عليها حب القتال وسفك الدماء وجلافه الطباع والتمسك بعادات قديمة أبعد ماتكون عما يجب اتباعه لكى يعيشوا حياة سعيدة هانئة، متمتعين بموفور الصحة والهناء.

وقد قام بجمع هذا التراث الطبى النبوى العظيم بعضا من المهتمين بتسجيل كل ما قام به وما تفوه به النبى الكريم ومن هؤلاء الشيخ الأمام العالم الحافظ أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان الذهبى والشيخ العالم ابن قيم الجوزية ... وغيرهم، وظل هذا التراث متداولا بين عامة المسلمين يهديهم إلى الحياة الصحية والنفسية والزوجية السليمه الهانئة طوال قرون طويلة حتى عصرنا الحديث حيث ثبت أن هذا التراث مطابق لما ينادى به العلم الحديث من قواعد صحية وأداب تلازمه تمكن من يتبعها من التمتع بحياة صحية خالية قدر الامكان من المتاعب الصحية التى تلازم عصرنا الحديث هذا.

وينقسم التراث الطبى النبوى الى موضوعات شتى فالمعروف أن الطب فى ذلك الوقت كان ينقسم الى جزئين، الإول: جزء علمى نظرى والثانى: جزء عملى.

الجزء العلمى النظرى: كان يتفرع منه أقسام اربعه هى :

١- العلم بالامور الطبيعية.

٢- العلم باحوال بدن الإنسان.

٣- العلم بالاسباب.

٤- العلم بالعلامات.

١ - *العلم بالامور الطبيعية* :

من المعروف أن أخلاق نفس الإنسان تابعة لمزاج البدن، فكلما كانت أخلاق النفس أحسن كان مزاج البدن أعدل. وكان الرسول الكريم ﷺ يقول «خياركم احسنكم اخلاقا».

٢ - *العلم بأحوال بدن الإنسان* :

وهى ثلاث حالات: الصحة والمرض وحاله وسط بينهما مثل الناقه والشيخ، فالصحة الجيدة هيئة بدنية تكون الأفعال معها سليمة وذلك لأن العافية أفضل ما أنعم الله به على الإنسان- اذ لايتمكن من حسن تصرفه والقيام بطاعة ربه الا بوجودها فليشكرها العبد ولا يكفرها. وقد قال الرسول الكريم ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ».

وقال كذلك: «ان لله عبادا يضن بهم عن القتل والسقم فيحييهم فى عافيه، ويتوفاهم فى عافيه، ويعطيهم منازل الشهداء».

وقال كذلك: «ياعباس اسأل الله تعالى العافيه فى الدنيا والآخرة». وفى الحقيقة، فإن العافية تاج على رؤوس الأصحاء لا يبصرها الا المرضى.

٣- *العلم بالاسباب* :

وهذا ينقسم إلى:

أ- **الهواء** : فمادام صافيا نقيا غير ملوث ولا يخالطه نتن أو رائحة خبيثة كان حافظا للصحة، فان تغير تغيرت صحة الإنسان وساءت. وكل فصل من فصول السنة تورث الأمراض المناسبة له وتزيل المضاد له- والهواء البارد يشد البدن ويقويه وينشطه ويتحسن الهضم فى حين أن الهواء الحار يضاد له- وعند تغيير الهواء يكون الوباء.

ب- **المأكل والمشرب**: ان كان حار أثر فى البدن وبالعكس.

جـ- **الحركة والسكون البدنيان**: تؤثر الحركة فى الجسم فتسخنه وتنشطه والسكون والخمول عكسه.

د- **الحركة والسكون النفسيان** : كما فى الفرح والسرور، والهم والغم والخجل ... وغيرها فإن هذه الأحوال تحدث بحركة الروح أما إلى داخل البدن وأما إلى خارجه.

هـ- **النوم واليقظة**: النوم يغوّر الروح الى داخل البدن فيبرد الظاهر ولذلك يحتاج النائم الى الدثار واليقظة بالعكس.

و- **الاستفراغ والاحتباس**: المعدل المعتاد منها نافع وحافظ للصحة.

٤- *العلم بالعلامات* :

فسواد الشعر والبدن يدلان على الحرارة وضد ذلك البرودة، وكذلك سمن البدن وكثرة اللحم دالان على الحرارة والرطوبة، وكثرة الشحم دالان على الرطوبة والبرد وكذلك كثرة النوم تدل على الرطوبة وقلته على اليبس وأعتدالهما على الاعتدال.

وكذلك هيئة الاعضاء: فسعه الاعضاء للحرارة وبالعكس وكذلك الاحلام فرؤيه الألوان الصفراء والحمراء والنيران تدل على الحرارة وبالعكس، وكذلك أحوال النبض ... فعظمته وسرعته تدلان على الحرارة والعكس.

وكذلك أحوال البراز والبول ... فحدته وحمرته وناريته تدلان على الحرارة وبالعكس وكذلك رائحته للحرارة وعدم رائحته للبروده.

الجزء العملى :

وهذا الجزء ينقسم إلى :

١- حفظ الصحة ....

٢- مداواة المرضى ...

أ- **حفظ الصحة**: فإن أخذ الغذاء فى وقت الحاجة سبب لدوام الصحة وعلامة الحاجة ازدياد حدة حساسية الشم وقلة الريق فى الفم وزيادة دكانه لون البول وتحتد رائحته. وينبغى ترك الطعام وفى النفس منه بقية ويجب الاقلال من الغذاء (الحمية) بحساب حتى لا ينهك البدن ويهزل.

وقد نهى الرسول عن الجمع بين السمك واللبن .. بين الخل واللبن .. وبين الفاكهة واللبن .. الخ .. وكذلك اجتناب الطعام المكشوف حين قال الرسول الكريم ﴿ﷺ﴾: «غطوا الانـاء وأوكئوا السقاء، فإن بالسنه ليلة ينزل فيها وباء من السماء لا يصادف أناء مكشوف الا وقع فيه وباء من ذلك.

وكان الرسول﴿ﷺ﴾ يحرص على أن يستشير كل الأطباء الذين كانوا يعودونه أثناء مرضه .. وعن عائشة قال: «أنّ رسوّلَ اللهَ صلّى الله عليه وسلّم كثُرتَ أَسقْامُهُ وكان يقْدمُ عليهِ أَطباءُ العرَب والعجَمِ فيصفِونَ له فتعالجه».

وكذلك قال هشام: «قلت لعائشة أعجب من بصرك بالطب، قالت: إن رسُول اللهِ صلى اللـه عليه وسلم لما طعَنَ فى السِنّ وفدت الوفُودُ فتنْعَتهُ فمِنْ ثمَّ عرَفتَه».

ومن هنا يتبين أن الرسول كان يجرب الأدوية والعلاجات على نفسه فاذا أصابت أوصى المسلمون باتباعها واذا خابت أوصاهم باجتنابها.

وعن التخمة (البردة) قال الرسول:

«أصل كل داء البردة».

وكذلك قال:

«ماملأ ابن ادم وعاء شراً من بطنة، بحسب ابن أدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لامحالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه».

وعن عادة كثرة شرب الماء بعد تناول الطعام أو خلاله لما فى ذلك من ضرر للكبد، يقول الرسول (ﷺ):

«ولاتعب الماء عبا، فإن الكباد من العب».

ولذلك كان ينصح دائما بشرب نصف ما يروى الإنسان فهو أهضم لطعامه وليتجنب الشديد البرودة فانه مؤذ للجهاز التنفسى لاسيما بعد الطعام الحار وعلى خلو المعدة من طعام وعقيب أكل الفاكهة والحلو والحمام والجماع.

وعن انس .. أن الرسول (ﷺ) كان يتنفس فى الشرب ثلاثا، وذلك لان التنفس يبطل فى زمن الازدراد والحاجة تشتد إلى الماء والنفس فإذا تنفس ولج شئ من الماء فى مجرى التنفس فكانت سببا للاختناق أو الشرق فإذا تنفس الشارب فى الماء خلال شربه أمن من ذلك. ويستحسن أن يكون ثلاثة انفا من حيث أنه ليس بحاجة لأكثر من ذلك.

وكان الرسول يحبذ الاقلال من تناول الطعام ويحدد مواعيده وذلك لان من قل طعامه قل شربه ومن قل شربه خف منامه ومن خف منامه ظهرت بركه عمره والعكس صحيح. ومن اكل كثيرا غذا بدنه وأشرت نفسه وقسا قلبه والتمشى بعد العشاء نافع وتجزى عنه الصلاة ليستقر الغذاء بأسفل المعدة فيسهل الهضم وذلك قوله :

«اذيبوا طعامكم بذكر الله والصلاة، ولاتناموا عليه فتقسوا قلوبكم ولاتكثروا من الحركة فتضروا، ولاتتركوا العشاء فتهرموا».

٢ - *الحركة البدنية* :

تعتبر الحركة المعتد له من أقوى الأسباب فى حفظ الصحة للأنسان وذلك

لانها تنشط وتقوى الأعضاء وكان الرسول الكريم يحبذ ركوب الخيل باعتدال لصالح البدن كله وذلك فى قوله .. «اغزوا تغنموا، وسافروا تصحوا».

وكذلك فى قوله .. «الصوم صحه».

وعن مواعيد النوم فأفضله بعد هضم الغذاء وكان أفضل النوم على الجانب الأيمن كما كان يفعل الرسول. ونوم النهار مضر ويسبب الكسل والأمراض ماعدا النهار الحار وذلك فى قوله: «قيلو فإن الشياطين لا تقيل».

وكذلك بقوله: «استعينوا على قيام الليل بقيلوله النهار».

وكذلك بقوله: «نومة الصبح تمنع الرزق».

وكذلك كان الرسول ينهى أن ينام الإنسان بعضه فى الشمس وبعضه فى الظل– وذلك لضرره على الصحة وكذلك كان يكره النوم على الوجه لأنه يعوق التنفس الصحيح.

وكان الرسول يحبذ كذلك اجتناب قبض الأمعاء (الامساك)– ولقد روت اسماء بنت عميس ... أن رسول الله ﴿ﷺ﴾ سألها: بم تستمشين قالت بالشبرم، قال دواء حار بارد، ثم استمشت بالسنا فقال: لو أن شيئا فيه شفاء من الموت لكان بالسنا».

وهذا يدل على أن الرسول كان يعلم بقوى الأدوية وتفاوتها فى المفعول حيث أن الشبرم دواء حار مقرح فى حين ان السنا دواء جيد.

٣– الزواج وفوائده وآدابه :

قال الرسول ﴿ﷺ﴾:

«من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه اغض للبصر، وأحصن للفرج».

وكذلك قوله: «اصنعوا كل شئ، الا واجتنبوا الفرج».

أى الحياة مع المرأة الحائض بصورة طبيعية ومعتادة ماعدا النكاح. وكذلك

لقوله: «اصنعوا كل شئ الا النكاح». وذلك لان العرب نقلوا عن اليهود عادة عزل النساء حين المحيض فى مكان بعيد عن الرجال واعطائها الاكل والشراب عن بعد والامتناع عن رؤيتها كأن بها مرض معد لذلك أبطل الرسول هذه العادات التى تحط من قدر المرأة المسلمة.

وعن ضعف مقدرة الرجل الجنسية وسبيل تقويتها قال الرسول:

«عليكم بسيد الخضاب الحناء، فإنه يطيب البشره ويزيد فى الجماع».

وكذلك قوله: «اختضبوا بالحناء فإنه يزيد فى شبابكم وجماعكم ونكاحكم».

الوقايه من الأمراض المعدية :

ولقد أوصى الرسول الكريم بالوقاية من الأمراض المعدية وذلك تحفظا من الأصابة بها. ولقد ورد على لسانه العديد من الوصايا ومنها استخدام بعض المواد الكيميائية والتى كان يرى فيها فوائد جمه فى علاج ما يصيب البدن من أمراض ومنها الاثمد وهو الكحل الاصبهانى وكان يوصى بالاكتحال به لتقويه عصب العين ويحفظهما من الالتهابات والارماد (حيث ثبت أنها مادة قاتله للبكتريا التى تصيب العين وتسبب لها الكثير من الأمراض المعدية).

وكذلك ذكرها الرسول فى قوله:

«ان خير أكحالكم الاثمد، يجلو البصر، وينبت الشعر».

وروى الترمذى فقال:

«كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم مكحله يكتحل منها كل ليله ثلاثه فى هذه وثلاثه فى هذه».

الوقاية من الأمراض النفسية :

وعن تأثير الأعراض النفسية على سائر البدن، فقد لوحظ أن البدن يتغير

بتأثير ما يعترضه من اعراض نفسيه مثل الغضب والفرح والهم والغم والخجل وغيرها. ولقد لاحظ الرسول الكريم ما للغضب من تأثير على البدن وافعاله .. فقد روى البخارى أن رجلا قال للنبى (ﷺ): «أوصنى، قال لا تغضب». أى لا تفعل بموجب الغضب وذلك ما للغضب من تأثير شديد وطائش ومتهور على انفعال الانسان.

وكذلك قوله عليه الصلاة والسلام على لسان بعض الصحابه .. «ماتعدون الصرعة فيكم؟ قلنا: الذى لا تصرعه الرجال، قال: ليس بذاك، لكنه الذى يملك نفسه عند الغضب». أى لو كان سئ الأخلاق ينبغى أن يريض نفسه حتى لا يغلبه الغضب فيفعل بموجبه.

والهم والغم يحدثان اعراضا نفسيه تؤثر تأثيرا بليغا على صحة الإنسان. وكان الرسول يستعيذ من الهم والغم حيث قال: «من كثر غمة سقم بدنه».

ويستعيذ من الهم والحزن بقوله: لا حول ولا قوة الا بالله العلى العظيم». اذا أن الحوقلة كلمة تفويض وتسليم ومثبت للإنسان عند وقوع الهم وحدوث الغم.

وكان النبى يحث لمن كثر همه أن يتشاغل بما ينسيه ذلك حيث قال:
«ما على أحدكم أنه اذا الح به همه أن يتقلد قوسه».

مراعاة العادات الصحية المناسبة :

من المعروف أن العادة طبيعة ثابته يكتسبها الأنسان فى حياته نتيجة أتيانه ببعض الأفعال التى بمرور الوقت تصبح لازمة فى حياته يفعلها بدون وعى أو تخطيط وقد روى انس: «أن النبى صلى الله عليه وسلم كان يتمشى بعد العشاء الاخيرة».

أى أنه كان يتريض بحيث يسمح لعضلات الامعاء والمعدة أن تنشط لكى تقوم بمهامها الطبيعية من هضم الطعام وامتصاصه- فلا يحدث كسلا يؤدى

إلى اضرار للجسم عند النوم بعد تناول الطعام مباشرة مثل سوء الهضم أو تراكم للطعام فى المعدة مما يؤثر على القلب وتحدث المتاعب. وكذلك يساعد المشى على سهولة افراغ الامعاء لفضلات الطعام والتبرز بطريقة طبيعية.

وروت عائشة عن الرسول(ﷺ): «أنه دخل عليها وهى تشتكى، فقال لها الأزم دواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل بدن ما أعتاد».

والأزم هو ترك الطعام لان الجوع شفاء من الامتلاء والافضل الاقلال من كميات الطعام وترك الشهوات تتحكم فى الإنسان وبأن العادة كالطبيعة للمرء وهى قوة عظيمة فى البدن وهى ركن حفظ الصحة لذلك كان من الأفضل أن يجرى كل إنسان على عادته.

ومن هذا يتبين أن أخلاق النفس تابعه لمزاج البدن فمتى كان البدن معتدلا بين الجوع والشبع والنوم واليقظة وأعتاد ذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راغبة فى فعل الخير ومتى حدث افراط فى هذه العادات كانت النفس منحرفة بحسبه.

وقد قال على بن أبى طالب (رضى الله عنه): «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الطب والعادة طبع ثان».

النهى عن الانتحار وقتل النفس :

فقد نهى الرسول الكريم عن شرب السم بقصد القتل للنفس وذلك فى قوله:

«من سم نفسه فسمه فى يده يتحساه فى نار جهنم».

الحث على تعلم الطب :

وقد كان الرسول(ﷺ) يحث دوما على تعلم الطب وذلك فى قولة: «ان الله لم ينزل داء الا وله دواء». وذلك بقصد تحريك الهمم وحث العزائم على تعلم

الطب لان العرب أيام الجاهلية كانوا لا يؤمنون بالطب السليم وبدلا منه انصرفوا الى الخزعبلات فتزايدت الأمراض لديهم.

وقال كذلك: «الرقى والتمائم شرك». وذلك لانهم كانوا يعلقون التمائم بغرض دفع الأمراض وهذا جهل منهم.

الخمر وتحريمها :

قالت عائشه رضى الله عنها أن رسول الله(ﷺ) قال: «كل مسكر حرام وما أسكر الفرق فملء الكف منه حرام». وذلك لأن الخمر تحدث الكثير من المضار والمفاسد ومنها ذهاب العقل والذهن- ولما نادى بعض العلماء من الأطباء بأنها دواء لبعض الأمراض قال الرسول الكريم : «هى داء وليست بدواء».

وعن الوقاية من انتقال الامراض بين مختلف البلدان قال الرسول الكريم:

«اذا نزل الوباء بأرض وأنتم بها فلاتخرجوا منها فرارا منه، وإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه». وهذا عين ما كانت تتبعه الدول فى مكافحة الاوبئه مثل الطاعون قبل انتشار العقاقير المضادة للحيوية مثل التتراسيكلين ومشتقاته وغيرها.

نباتات وعقاقير
أوصى بها الرسول الكريم

عن أبى هريرة عن النبى صلى الله عليه وسلم .. قال: «ما أَنْزَلَ اللّهُ داء إلا أَنْزَلَ له شِفَاءً». فقد كان الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ينصح المؤمنون بما يفيدهم ويزيد من صحتهم الجسمانيه والنفسيه من خلال أحاديث شريفه .. وذلك عن علم وتجربه وإلهام إلهى. وقد جمعت هذه الأحاديث الشريفه التى تتصل بالصحة والعلاج بمختلف النباتات والأغذيه وصارت دستورا للمؤمنين يداوون بها أمراضهم عبر مئات السنين وحتى يومنا هذا. ومن هذه النباتات والعقاقير :

الترج : *Citrus medica*

- قال الرسول (ﷺ): «مثَلُ المؤمنِ كمَثَلِ الأُتْرُجةَ طعمها طيّبٌ وريحها طيب».

والأُتْرُجُ شجره من الحمضيات .. تستخدم فى الطب حيث يعمل منها شراب يطفىء العطش ويزيد من ضغط الدم المنخفض ويفتح الشهية ويشفى الإسهال والقيىء. وبقشر الثمار زيت طارد للغازات ومهضم شربا.

أرز: *Oriza sativa*

- قال الرسول (ﷺ): «الأُرْزُ شِفاءً لا داءَ فيه».

تؤكل الحبوب كغذاء مثل القمح ويمنع الإسهال ومسمن ومقوى.

اراك: (سواك) : *Salvadora persica*

- عن إبن عباس مرفوعا .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «فى السواك عَشْرُ خِصالٍ: يُطَيِّبُ الفَمَ، ويَشُدُّ اللِّثه، ويُذْهِبُ البَلْغَمَ، ويُذْهِبَ الحفْر، ويَفْتَحُ المَعدَهْ، ويُوافِقُ السنَّه، ويُرضي الرَّبْ، ويُزِيدُ فى الحَسَنَاتِ، ويُفْرِحُ المَلاَئكَهَ».

السواك هو أغصان وفروع الشجره .. ويستاك به فى الفم لإكسابه رائحه عطريه ويمنع فساد الأسنان واللثه حيث أنه قاتل لجراثيم الفم.

آس (ريحان): *Myrtus communis*

- قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «إِذاَ أُعطِى أَحَدَكُمْ الرَيَّحان فَلاَ يَرُدَّهُ فإنه من الجنَّه».

- وعن ابن عباس .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «ان نوحا عليه السلامُ لما هبط من السفينه أَوَّلُ ما غَرَسَ الآس».

- وقال الرسول ﴿ﷺ﴾ كذلك: «هبط آدمُ من الجنه بثلاثهِ أشياءَ: بالآسه، وهى سيدهُ ريحَانِ الدنيا، وبالسنُّبلهِ وهى سيده طعامِ الدُنياَ، وبالعَجْوَهْ وهى سيدهُ ثمارِ الدُنيا».

والآس يشفى الأسهال شرابا لمغليه وشم الأوراق يسكن الصداع الحاد ودهانا بمسحوقه يشفى القروح والبثور ودهانا بزيته يكسب الشعر سوادا ويمنع الشيب.

بردى: *Cyperus papyrus*

- روى البخارى ومسلم .. «انه لما كُسِرَتْ رَبَاعِيَهُ النبىّ صلى الله عليه وسلم عَمَدَتَ فاطمه ابنته إلى حصير فاحرقتها حتى اذا صارت رماداً الصقته على جرْحِهِ فرقأ الدمُ».

دهانا برماد ساق نبات البردى قابض للنزيف ويدمل القروح الجلدية.

بلح (تمر): *Phoenix dactylifera*

– روى إبن ماجه ان النبى صلى الله عليه وسلم قال: «كلوا البلحَ بالتمرِ فان الشيطان يقولُ .. بقى إبنُ آدمَ حتى يأكُلَ الجديدِ بالعتيقِ».

– وعن جابر مرفوعا .. رواه إبن ماجه .. قال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «لاتدعوُا العَشاءَ ولو بكفٍّ من تَمْرَ، فإنه تَرْكَهُ يُهْرِمُ».

– وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خيرُ تَمَرَاتكم البرنى يُذْهِبُ الداءَ».

– وفى روايه أبى هريره: قال الرسول ﴿ﷺ﴾ .. «البَرْنِيُّ دوَاءُ ليس فيه داُءُ».

– وقال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «إطعموا نِساءكمُ التمرَ، فإن مَنْ كان طعامَهَا التمرُ خرج ولَدُهَا حليماً».

– وقال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «أكلُ التمرِ أمانٌ من القولنج».

– وقال ابن عباس: قال رسول الله ﴿ﷺ﴾. «العجوهُ من فاكهه الجنه».

– وعن سعيد بن أبى وقاص مرفوعا .. قال رسول الله ﴿ﷺ﴾ .. «من تَصبَّح بسبع تمراتِ عجوهٍ لم يَضُرَّه ذلك اليوم سمٌّ ولا سِحْرٌ».

– وروى الترمذى أيضا .. قال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «إن فى العجوهُ العاليهِ شفاءً».

– وعن التمر .. نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن نقعه مع الزبيب.

وكذلك .. نهى الرسول (ﷺ) عن نقع الرُطب مع العِنب.

البلح والتمر والرطب هي ثمار النخيل في درجات مختلفة من النضج وتحوى مواد غذائية من سكريات وفيتامينات ومعادن. وأكله مسمن ومغذى ويصلح المعده والأمعاء.

بطيخ: *Citrullus vulgaris*

– روى الترمذى .. عن الرسول صلى الله عليه وسلم .. «أنه كان يأكل البطيخ بالرُطب ويقول: يدفع حرُ هذا بردَ هذاَ، وبردُ هذا حرَ هذاَ.

– وكذلك رُوى أن الرسول صلى الله عليه وسلم .كان يحب من الفاكهه العِنبِ والبِطيخ.

– وعن إبن عباس مرفوعا .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم .. «البطيخ طعام وشراب وريحان، يغسلُ المثانه، وينظفُ البطنُ، ويُكثّر ماء الظهَرِ، ويعينُ على الجِماع، وينقى البَشرَه، ويقطعَ الأبْرِدَهَ».

اكل ثمار البطيخ مرطب ومبرد للجسم ومسمن ويفتت الحصى ويصلح المعده والأمعاء ويزيل عفوناتها .. ومدر للبول ويزيل حرقته ودهانا بمائه على البشره ينعمها .. ومع الخل يشفى إلتهابات الجلد.

بقله حمقاء : *Origanum dictamnus*

– روى أن النبى صلى الله عليه وسلم كان فى رجله قرحه فمرثها فعَصَرَ على رجله منها.فبرأ، فقال: بارك الله فيك إنْبتي حيثُ شِئتَ.

نبات شرب مغليه منشط للكبد. دهانا بعصيره يدمل ويطهر الجروح والقروح.

تين : *Ficus carica*

– قال أبو الدرداء عن النبى صلى الله عليه وسلم: «لو قلت أن فاكهه

نزلت من الجنهِ لقلتُ التّين، لأن فاكههِ الجنه بلاِ عَجْمٍ، كلوا منه فإنه يقطع البواسيرَ وينفع النقْرسَ» .

ثمار التين مغذية وسكريه .. اكلها طين ومسكن للعطش ويشفى السعال ومدر للبول وفاتح للشهية.

ثـــوم : *Allium sativum*

– روى أن الرسـول ﴿ﷺ﴾ قال: «ياعلى كل الثوم، فلولا أن الملَك يأتينى لأكلتُه» .

– وقال على .. نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اكل الثوم إلا مطبوخا.

– وقال الرسول ﴿ﷺ﴾: «من أكل من البَصلَ والثوم فلا يَقْربنَّا فى مَسْجِدنا، فإن الملائكة تتأذّى مما يتأذى منه بنو آدم» .

الثوم منشط ومقوى للكبد ومدر للطمث ويشفى السعال .. يشفى الثعلبه الجلديه دهانا والدمامل وبعض الأمراض والإلتهابات الجلديه الأخرى .. اكل الثوم يكسب الفم والعرق رائحه كبريتيه غير مستحبه.

جمار (لب النخيل) : *Phoenix dactylifera (tree pulp)*

– عن إبن عمر .. أن النبى صلى الله عليه وسلم أتى بِجمّارِ نخلهِ فقال:

«إن من الشجرِ شجرهَ لها بركه كبركه المُسلِمِ» .

اكل لب النخيل يشفى الإسهال.

حبه سوداء (شونيز) : *Nigella sativa*

– قال أبو هريره مرفرعا: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ..

«عليكم بهذه الحبه السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام، والسام الموت».

أكل بذور الشونيز طارد للغازات ومسكن للسعال ويصلح المعده ومدر للبول والطمث واللبن وطارد للديدان ويشفى الزكام .. دهانا به على الشعر يقويه وينبته.

حرف (حب الرشاد– الثفاء) : *Nasturtium officinale*

– قال الرسول (ﷺ): «ماذا فى الأمرّين من الشفاء: الصبر والثفاء».

الحرف طارد للغازات ويصلح الأمعاء وينظم عملها.

حلبه : *Trigonella foenum graecum*

– روى عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لو تعلم أمتى ما فى الحلبه لا شتروها ولو بوزنها ذهباً».

أكل بذور الحلبه مدر للطمث واللبن وينظم عمل الأمعاء ويشفى إلتهاباتها.

حناء : *Lawsonia inermis*

– عن أبى رافع .. قال: كنت عند النبى (ﷺ) جالسا إذ مسح يده على رأسه وقال .. عليكم بسيد الخضاب الحناء، فإنه يُطيّبُ البَشَرة ويَزيدُ فى الجماع».

– وعن الفاغية (زهره الحناء) .. عن بريده مرفوعا .. قال الرسول (ﷺ): «سيد الرياحين فى الدنيا والآخره الفاغيه».

– وفى روايه أنس: قال الرسول (ﷺ): «إخْتَضَبُوا بالحناء فإنه يَزيدُ فى شبابكم وجماعكُم ونكاحكمُ».

– روى أبو داود .. ما كان أحد يشتكى إلى رسول الله (ﷺ) وجعا

فـى رأسه إلا قـال: إحتـجـم ولا وجعـا فـى رجلـيه إلا وقـال: إخـضبـهـا بالحنّاء.

– روت أم سلمه فقالت .. كان لا يصيب رسول الله قرحه ولا شَوْكَة إلا وضع عليها الحِناء.

– وعن أبـى ذر .. قال رسـول الـلـه ﴿ﷺ﴾: «إن أحسَنَ ما غـيرتم بـه الشيْبِ الحناء والكتَمُ».

دهانا بمـنقوع أوراق الحناء عـلى الجلد يشفـى تشققاتـها وإلتهابـاتها وتقرحاتها .. وينعم الشعر ويسوده ويقويه.

رمان : *Punica granatum*

– روى أبو نعيم عـن أنس: قال الرسـول ﴿ﷺ﴾: «ما أَكَلَ رَجُلَ رمـانه إلا إرتد قلبه إليه، وهَرَبَ الشيطان منه.

شـرب مـنقوع ثـمار الرمان مـرطب ويشـفـي السـعال ومنشـط للكـبد ويمنع القيئ ويقوى المعده ويمنع الإسهال.

زبيب: *Vitis vinefera(dried fruits)*

– عـن نـعـيـم الـدارى أن الـرسـول ﴿ﷺ﴾ قـال: «كلـوا فنعـم الـطعـامَ الـزبـيب يـذهـب الـتَعَبَ، ويطـفـئ الـغَضَب، ويَشـدّ الـعَصَبَ، ويـطيِّـب النكهه، ويذهب البلَغمَ، ويُصفَى اللّون.

– وقـال عـلـى .. قـال الـرسـول ﴿ﷺ﴾: «مـن أكـل كلَ يـوم إحـدى وعشـرين زَبيبه حمراء لـم يجد فى جسده ما يكره».

أكل الزبيب مسمن ومغذى ومنشط للكبد.

زعفران : *Crocus sativus*

– عـن إبن عـمر .. أن الـنبـى صـلـى الـلـه عـلـيه وسـلـم نـهى أن يـلبـس المُحرم ثوبا مصبوغا بزعفرانٍ أو وَرَس.

شرب الزعفران مقوى جنسى ويرفع ضغط الدم المنخفض.

زيت الزيتون: *Olea europea (seed oil)*

- عن إبن عمر مرفوعا .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «إئتدموا بالزيت وإدهنوا به، فإنه من شجره مُباركه».

- وفى الترمذى: قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «كلوا الزيتَ وإدهنوا به».

- وعن علقه بن عامر .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «عليكم بزيت الزيتون كلوه وإدهنوا به، فإنه ينفعُ من البواسير».

دهانا بزيت الزيتون يقوى الشعر وسائر أعضاء الجسم خارجيا ويبطئ الشيب ومقوى للمعده ومغذى وفاتح للشهية .. مضغ أوراق الزيتون يشفى إلتهابات الفم واللثه.

سفرجل : *Cydonia vulgaris*

- عن أنس مرفوعا .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «كلوا السفرجلَ على الريق».

- وعن إبن ماجه .. قال عليه الصلاه والسلام: «كلوا السفرجلَ، فإنه يجلو عن الفؤاد، ومابعث الله نبيا من الأنبياء إلا وأطعمه من سفرجل الجنه، فزيد فى قوته قوه أربعين رجلا».

- وعن إبن ماجه أيضا .. قال عليه الصلاه والسلام: «إطعمُوا حَبالاكْمْ السفرجلَ، فإنه يجم الفؤاد، ويحسّنُ الولَدَ».

أكل السفرجل قابض للمعده فى الإسهال .. يشفى السعال وخشونه الحلق ومقوى للقلب ويطيب النفس.

سنا : *Cassia angustifolia*

- سأل رسول الله ﴿ﷺ﴾ أسماء بنت عيسى: بم تستمشين .. قالت بالشبْرمَ قال دواء حارٌ باردٌ، ثم إستمشت بالسّناَ، فقال لو أن شيئاً فيه شفاء من الموت لكانِ بالسّنا. رواه الترمذى.

– روى إبن ماجه عن الرسول عليه الصلاه والسلام: «عليكم بالسّنا والسنوت، فإنه فيهما شفاء من كل داء إلا السام». (السنوت هو العسل).

– وقال الرسول (ﷺ) أيضا: «لو أن شيئا كان فيه شفاء من الموت لكان السنّا».

شرب منقوع أوراق السنا ملين ومقوى للقلب والكبد.

صبر : *Aloe vera*

روى عثمان بن عفان عن النبى (ﷺ): «أتاه رجل يشتكى عينيه وهو مُحْرِمٌ، قال ضَمِّدْهما بالصبر».

شرب عصاره الأوراق ملين وفاتح للشهيه.

صعتر : *Thymus vulgaris*

روى إبن الجوزى .. قال الرسول (ﷺ): «بَخِّروا البيوت بالصعتَرِ واللّبانِ».

شرب مغلى الأوراق يزيل التخمه وطارد للغازات .. مدر للبول والطمث ويشفى المعده والكبد .. شمه يشفى الزكام وقاتل للديدان.

طيب (اذخر) *Andropogon schoenanthus:*

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «حُبِّبَ إلى من دنياكم النِساء والطيِّبُ».

يسمى كذلك تين مكه أو طيب العرب .. مضغا يحدث تنبيها شديدا .. يحتوى على زيت عطرى منبه للأعصاب شربا ويدر البول والطمث ويضمد به للشفاء من الأورام.

ظفر(أظفار): *Mentha pulegium*

– قالت أم عطيه: رُخِّص لنا إذا إغتسلت إحدانا من حِيضها فى نبذه من كُسْتٍ أو أظفار.

لبوسا مهبليا من مغليه يعين على الحمل .. بخورا معطر ومطهر.

عدس : *Lens esculentum*

– روى البيهقى: قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «أن أكله يرقق القلبَ ويُدمع العينَ، ويُذهب الكِبرَ».

أكل العدس مقوى ومغذى.

عسل : *Honey*

– عن إبن ماجه من حديث أبو هريره مرفوعا: قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «من لَعَق العَسَلَ ثَلاَثَ غَدَوَاتٍ فى الشهر لم يُصبه عظيم من البلاء».

– وقال الرسول ﴿ﷺ﴾: «عليكم بالشفائَين العَسَلَ والقرآن».

– وقال جابر .. سمعت رسول الله ﴿ﷺ﴾ يقول: «إن كان فى شيئ من أدويتكم خير ففى شرطه محجم أو شربه عسل».

عسل النحل شراب مغذى ومقوى وملين ويزيل عفونات الأمعاء.

عود هندى (الألوه) : *Aloexylon agallochum*

– قال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «عليكم بهذا العود الهندى، فإن فيه سبعه أشفيه: يسعط به من العذرهِ، ويلَدُّ به من ذات الجنْبِ».

شرب مغلى العود الهندى مقوى للقلب والحواس.

قرع: *Citrullus pepo var. ovefera*

– قال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «عليكم بالقرع، فانه يزيد فى العقل والدماغ».

أكل ثمار القرع يشفى السعال ومرطب للجسم ويخفض الحراره فى الحميات.

قسط : *Saussurea lappa*

– قال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «إن أمثل ما تداويتمُ به الحِجَامَةُ والقسط».

(أخرجه البخارى).

– وعن جابر .. أن النبى صلى الله عليه وسلم دخل على عائشه وعندها صبى يسيل منخراه دما فقال: ما هذا؟ قالوا انه العَذَره. قال: ويلكن لا تقتلن أولادكنّ، أيّما إمراه أصاب ولدها العَذَره أو وجع فى راسه فلتأخذ قسطا هنديا فلتحكّه ثم تسعطه به، فأمرت عائشه فصنعت ذلك به فبرأ».

– وروى زيد بن أرقم .. أن النبى (ﷺ) قال: تداووا من ذاتِ الجَنْبِ بالقُسطِ البحرى والزَيتِ».

يشفى القسط إلتهابات الأمعاء ومقوى للجنس شربا .. شمه يشفى الزكام. دهانا به يشفى آلام الظهر ويشفى آثار الجروح والقطوع وآلام الحلق (العذره).

قصب السكر: *Saccharum officinarum*

– يروى مرفوعا أن الرسول (ﷺ) قال: «من تخلل بالقصب أورثه الأكلَةَ فى أسنانه».

شرب عصير النبات يشفى السعال ويزيل آلام المثانه وحرقان البول.

كباث: *Salvadora persica (fruits)*

– قال جابر: كنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم نجنى الكِبَّاثَ، فقال: «عليكم بالأسود منه فإنه أَطيبُ».

الكباث هو ثمر الأراك الناضج .. أكله يقوى المعده.

كبر: *Capparis spinosa*

– عن إبن عباس ... خرج علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «ضَحِكَتْ الجنهُ فأخرجت الكمأه، وضَحِكَتْ الأرض فأخرجت الكَبَرَ».

شربه يشفى الطحال والكبد.

كرفس : *Apium graveolens*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول (ﷺ): «من أكل الكَرَفْسَ ونامَ طابت نكهتُه، وأمِنَ من وجع الضِرْسِ».

أكل الكرفس مقوى جنسى ويشفى الآلام.

كراث : *Allium porrum*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول (ﷺ): «من أكل الكراثَ ونامَ أَمن من البواسير وإعتزلهُ المَلَكُ» (رواه صاحب الوسيله).

أكل الكراث يشفى إلتهابات الأمعاء.

كرم : *Vitis vinefera*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول (ﷺ): «الحَبَلَةُ كالنَخْلَةَ أو أختُ النَخلَةَ». (الحبله هى الكرمه).

أكل ثمار العنب مغذى ومقوى.

كمون : *Cuminum cyminum*

- روى .. قال الرسول (ﷺ): «ليس شيئ يدخلُ الجوْفَ إلا تغير إلا الكَمونُ».

اكل بذور الكمون طارد للغازات ويشفى المغص.

كماه : *Tuber brumale*

- قال الرسول (ﷺ): «الكَمَأةُ من المَنِّ، ومَاؤهاَ شِفاءُ للعينِ».

- ويروى مرفوعا .. قال الرسول (ﷺ): «الكَمَأةُ جدرى الأرض».

محلول من الكماه قطورا فى العين يشفى إلتهاباتها.

لبان : *Boswellia carterii*

- عن أنس مرفوعا .. قال الرسول (ﷺ): «بَخروا بيوتَكُمْ باللبان والصعترِ».

– وعن علي أنه شكا إليه رجل كثير النسيان، فقال «عليك باللبان فانه يشجع القلب ويذهب النسيان».

– وقال الرسول ﴿ﷺ﴾: «إطعموا حبالاكم اللبانَ، فإن يَكُنْ في بطنها ذَكَرٌ يكن ذكيَّ القلبِ، وإن يكن أنثى يَحْسُنْ خَلْقُهَا، ويَعْظُمُ عَجِيزَتُهَا».

شرب مغلى اللبان يشفى الم المعده وطارد للغازات ويشفى السعال.

مرزَنجوش : *Majorana hortensis*

– عن أنس .. قال رسول الله ﴿ﷺ﴾: «عليكم بالمِرزَنْجوش فإنه جيد للخِشَامِ».

منبه ويشفى الزكام .. شرب مغليه يشفى الإستسقاء ومدر للبول ومزيل للمغص.

نبق : *Zizyphus spina christi*

– عن أبى نعيم مرفوعا .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «لما أُهْبِطَ آدمُ عليه السلامُ إلى الأرضِ كان أولَ شيئٍ أكل من ثمارها النَبِقُ»

هو ثمار شجر السدر .. يشفى الإسهال أكلا.

نرجس : *Narcissus poeticus*

– يروى مرفوعا .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «عليكم بشم النرجس فإن في القلب حبَّةَ من الجنونِ والجُذامِ والبَرَصَ لا يَقْطَعَهَا إلا هُوَ».

شم زهور النرجس منبه ويفيد في شفاء الصرع ومقيئ.

هندباء : *Cichorium endiva*

– يروى مرفوعا .. قال الرسول ﴿ﷺ﴾: «كلوا الهِنْدَبا ولا تَبغضُوه فإنه ليس يومٌ من الإيام إلا وقطرات من الجنهِ تُقطر عليه».

(ذكره أبو نعيم).

أكل الهندباء يشفى إلتهاب الكبد ويشفى الحميات والعطش والصداع ومقوى القلب.

وَرْس : *Memecylon tinctorium*

- قال الترمذى .. أن النبى صلى الله عليه وسلم كان ينعَتُ من ذاتِ الجنبِ بالزيت والورْسِ.

- وعن أم سلمه .. كانت إحدانا تُطلْى على وجهها بالورْس من الكلَف.

- وروى البخارى .. عن النبى ﴿ﷺ﴾ انه نَهَى ان يلْبسَ المحرم ثوبا مصبوغا بوَرْسٍ أو زعفرانٍ.

- وعن إبن عباس .. مر رجل قد خَضَّبَ بالحِنّاء على رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: ما أحسن هذا، فمر أخر قد خَضَّبَ بالحناء والكتم، فقال: هذا احسن، فمر أخر قد خَضَّبَ بالصفُرهِ، فقال: هذا احسنُ من هذا كلّه». (رواه دق).

دهانا بالورْس يشفى الحكه والكلف والبثور .. شربه مقوى للباه ويشفى ألم الكلى والمثانه.

فهرس
الأمراض التى تصيب جسم الانسان
والنباتات الشافيه له

== ١ == أمراض الجلد:

◉جلد شاحب (منفط ومحمر له): بقم هندى- جرجير- خردل أسود- شلجم برى- عاقر قرح- مازريون- فاشرا- كف مريم.

◉ بشره جافه (منعم ومرطب له): بابونج- بقم هندى- خرشوف- خيار- صمغ الكثيراء.

◉تجاعيد بالوجه: (يزيلها): حلبه- خيار- قثاء- كندر.

◉ إحمرار وتورم وآلام بأصابع اليدين والقدمين شتاءا: برتقال.

◉حب الشباب (إزاله): ترمس- ترنجان- شبيط- نخوه هندى.

◉حمو النيل (إزاله): ترمس.

طفح جلدى (إزاله): حشيشه الذهب.

◉ نمش بالوجه (إزاله): حبه غاليه- سنامكى- صمغ الكثيراء- ليمون بلدى- نرجس.

◉ كلف بالوجه أو بقع سوداء وداكنه بالجلد (إزاله): برغشت- حبه غاليه- رجل الغراب- زرواند طويل- سنامكى- سوسن- شلجم برى- صمغ الكثيراء- قردمانا - قنه وشق- كراث- ليمون بلدى- نرجس- ياسمين.

◉ كدمات بالوجه أو بالجسم على هيئه بقع زرقاء (محمر وموسع للشرايين): اقحوان- زهرة العطاس- زوفا.

- عرق ذو رائحه كريهه (مزيل للرائحه): باذنجان.
- عرق غزير وأكثر من المعتاد (مقلل للإفراز): ترنجان- داتوره- ست الحسن- نارمشك.
- عرق أقل من المعتاد (مكثر للإفراز): شلجم برى- عدس- عود الريح.
- حكه بالجلد (إزالة): أسد الأرض- برواق- بصل العنصل- حلاب- حبه غاليه- دوم- سفرجل- سنامكى- شاهترج- صمغ الكثيراء- عنزروت- قطف- قطن- كرنب- لوز مر- ليمون بلدى.
- إلتهاب سطحى بالجلد (مطهر): بردى- حلبه.
- تشققات بالجلد كما فى حلمه الثدى والكعبين (يدملها): باذنجان- حزنبل- حناء- سندروس- كاكاو.
- حروق سطحيه (يدملها): أثل- بابونج- باذنجان- بردى- بلسم التفاح-حمحم- حنظل- خس- سره الأرض- سلق- سمسم- صبر- عنب الحيه- عود الرقه- قطلب- كرفس- كمون- كندر- مر- من.
- نزيف دموى سطحى (قابض): اقحوان- بردى- بطيخ - بقم هندى- بن- ثوم- حمحم- حناء- دار شيشعان- دوم- سفرجل- سنط- شجره الجن- شربين- صمغ عربى- عنزروت- غافث- قطلب- كاد هندى- كستناء- كينا- لبخ- نارمشك- هجليج.
- جروح سطحيه (مطهر وقابض): أرز- بردى- برنجاسف- برنوف- برواق- بصل- بلسان- ثوم- حزنبل- زراوند- زوفا - سره الأرض- سلق- سمسم- سندروس- شربين- صبر- عسل النحل- صنوبر- عنزروت- عود هندى- غار- قردمانا- كرنب- كندر- مرطوشه- نرجس.
- قروح وتقيحات (يجففها ويدملها): برواق- بقله يمانيه- توت أبيض-

تين الأرض- حمحم- حمص- خروع- دار شيشعان- رجل الغراب- رعرع أيوب- زوفا- شبيط- شعير- شمشار- شنجار - صبر- صمغ جاوى- عرطب- عكرش- عنب- عنزروت- غار- غافث- فراسيون أبيض- قرطم- قطن- كتان- كراث- كف مريم- لوز مر- نارمشك ٠

- قروح جلديه خبيثه (يجففها ويدملها): برشاوشان- سنامكى٠
- بثور ودمامل وأورام (إزاله): أترج- أرز- باذنجان- تين الأرض- تين الفيل- حمحم- خروب- دار شيشعان- سفرجل- شبيط- عدس- فاسوخ - فل- قطن- لبخ - مازريون٠
- خراج بالثدى (يدمله): حنظل- نبق٠
- خراريج سطحيه بالجلد (يدملها): برنجاسف- بصل- تين الفيل- حلبه- حمص- حنظل- عاقول - عسل النحل- عكرش- فاسوخ- فول- كوسه٠
- ثآليل وفقاقيع وخراريج مائيه (يدملها): بقله يمانيه- عنب الحيه.
- بهاق أو برص (يرجع لون الجلد إلى طبيعته): أترج- برجاموت- برغشت- برواق- حشيشه الذهب- حناء- خطميه- خله بلدى- خله شيطانى- رجل الغراب- زدوار- زراوند- سلق- شنجار- كراث- كف مريم- محموده- نخوه هندى- نرجس٠
- إكزيما (إزاله): حب العزيز- شعير - عود الرقه- كتان- كندر .
- جرب (ازاله): برواق- بصل العنصل - ثوم- جميز- حبه غاليه- حمص- حنظل- دوم- رمان- زراوند طويل- سفرجل- سنامكى- شاهترج- شبت- شنجار- صمغ الكثيراء- عرطب- عنزروت- قطف- كرنب- كشملخ- كمون- لوز مر- محموده- مرطوشه٠

- تينيا بين الأصابع (إزاله) : حناء .
- صدفيه (إزاله) : جميز.
- سنطه (إزاله) : إيرس- برتقال- عنزروت- قردمانا- لارنج.
- قوبه (إزاله) : كف مريم.
- كاللو أو عين السمكه (إزاله) : ثوم- عنزروت- قردمانا.
- شعر الرأس يتساقط وضعيف (مقوى) : آس- برشاوشان- بشنين- حشيشه الذهب- حلبه- خروب- خروع- خس- داتوره- زيتون- سمسم- سنامكى- شبيط- شربين- طواره- عرطب- عرعر- فلفل أحمر- قيصوم ذكر- كتان- كرنب- كستناء- لادن- لبخ- مخيط- من.
- صبغه للشعر: بابونج- جوز- حناء.
- قشور بالشعر (إزاله) : حناء- خله بلدى- شعير.
- قراع بالرأس (إزاله) : حلتيت- خروع- عود الرقه- مر- هجليج .
- قمل بالشعر (إزاله) : زراوند طويل- شربين- عنزروت- فسدق- ميعه.
- ثعلبه أو صلع مبقع مرضى (انماء الشعر من جديد) : برواق- ثوم- سلق- شبت.
- إزاله للشعر: فاشرا .
- إحداث تخدير موضعى للجلد: ست الحسن- طرخون.
- الام وإحتقان وتورم من لدغ الحشرات : اترج- ثوم - سبانخ- لارنج.
- إكساب الجلد رائحه عطره: إيرس- إيكر- بابونج- برجاموت- حبه غاليه- حناء- خزامى- زعفران- فل- كراويه- كزبره- لارنج- ليمون

بلدى- ناردين- نرجس- نعناع بلدى- نعناع فلفلى- هجليج- ياسمين .

==٢== أمراض العيون :

- ضعف البصر (تقويه) : جزر- لفت.
- إلتهاب بقرنيه العين وداخل الجفون : بابونج- بصل- عسل النحل.
- إحداث توسيع لحدقه العين : داتوره- ست الحسن.
- كحل وششم للعين : أسارون- برواق- زعفران.

==٣== أمراض الفم والأسنان والأذن :

- إلتهاب وتقرحات بالفم (مطهر) : بلسان- تليو- تين برشومى- حشيشه مريم- حمحم- خطميه- شمشار- فسدق- قرطم- كندر- مر.
- رائحه كريهه بالفم (معطر): جوز فوفل- حبهان- خولنجان هندى- قرنفل- نعناع فلفلى.
- إلتهاب باللسان (إزاله) : حنظل- سنط.
- لعاب قليل بالفم مسببا جفاف بالحلق: جوز فوفل- خردل أسود- خولنجان هندى- زدوار- شلجم برى- كركم.
- لعاب غزير بالفم اكثر من المعتاد (مقلل) : داتوره- ست الحسن.
- إلتهاب وتقرحات باللثه (مطهر وقابض) : حشيشة مريم- حمحم- خطميه- زراوند- زربيح- سندروس- غافث- فراسيون أبيض- فسدق- قرطم- مر.

- نزيف دموى من اللثه (قابض): جوز فوفل- شبيط.
- إسقربوط (قابض): جوافه- فجل- ليمون بلدى.
- الام بالأسنان بسبب التسنين عند الأطفال (مسكن): أذخر- بنج- تليو- خطميه- سكران- سندروس- فراسيون ابيض- قرنفل- كبر- لبخ- مرطوشه- هليون.
- أسنان متحركه وغير ثابته (مقوى ومثبت): برنوف.
- أسنان صفراء وغير لامعه (تبييض): زراوند.
- إلتهاب بالأذن (مطهر): هجليج.

== ٤ == *أمراض الجهاز التنفسى:*

- إلتهاب بالأنف (مطهر): تليو.
- إلتهاب باللوزتين (مطهر): حشيشه مريم- ليمون بلدى.
- إلتهاب بالحلق (مطهر): تفاح- خطميه- سبانخ- صمغ جاوى- عسل النحل- لسان الثور- ليمون بلدى- مقل ازرق.
- زكام ورشح وبرد (مطهر): برد قوش- برنجاسف- بصل- بلسم التفاح- تليو- تين برشومى- حمص- خبيزة- خولنجان هندى- سليخة- شمر- صمغ جاوى- عسل النحل- قرفه- قلنبك- كافور- لسان الثور- ليمون بلدى- نعناع بلدى.
- فواق أو زغطه (إزاله): دار صينى- زراوند- شبت- نخوه هندى.
- ربو (موسع): اذخر مكى- اقحوان- برشا وشان- بردقوش- بصل- بلسم التفاح- ثوم- حبه البركه- حشيش - حلبه- داتوره- دار صينى- رجل الغراب- زراوند- زعتر- ست الحسن- سفرجل- سكران- سليخه- سمسم- سندروس- شوكران- طواره- عرعر-

عرقسوس- عود- فاسوخ- فراسيون أبيض- فراوله- فل- قرطم- قرفه- قنه وشق- كافور- كراث- كرفس- كمون- لبانه مغربية- مقل أزرق.

- ضيق النفس (إزاله): اذخر مكى- حبه البركه- حلبه- سمسم- سندروس- فل- قرطم- قيصوم ذكر.

- بلغم (طارد ومنفث): اذخر مكى- أسد الأرض- إيكر- بصل العنصل- تين الفيل- جنزبيل- جوز الهند- حباحب- حشيشه الذهب- خزامى- خيار شنبر- دوم- رجل الغراب- زبيب الجبل- زدوار- زراوند- زوفا- سرمق- سفرجل- سلق- سمسم- سندروس- طواره- عاقر قرح- عرطب- عرق الذهب- عسل النحل- عنزروت- عود- فاسوخ- قنه وشق- كبر- لبانه مغربيه- لوبياء- لوز مر- مستعجله- مغات- ملوخيه- نخوه هندى- نرجس- ياسمين.

- سعال أوكحه (مسكن): اذخر مكى- آس- إيكر- بابونج- بردقوش- برشاوشان- بصل- بلسم التفاح- تليو- توت أحمر- جزر- جوز- حب الملوك- حبه البركه- حشيش- حلاب- حلبه- خبيزه- خشخاش أحمر- خطميه- خله بلدى- دار شيشعان- دار صينى- زراوند- زعرور- سفرجل- سكران- سليخه- سنط- شبيط- شلجم برى- شوكه يهوديه- صمغ الكثيراء- صمغ جاوى - صمغ عربى- عاقر قرح- عدس- عرعر- عرقسوس- عود- عود الرقه- عين العفريت- عين النسر- فراسيون أبيض- فراوله- فسدق- فل- قرطم- قرفه- قلقاس- قنه وشق- كافور- كراث- كرنب- كمون- كوسه- كندر- لسان الثور- لوز حلو- لوز مر - مر- مقل أزرق- موز- نيله- ياسمين أصفر- ينسون.

◎ آلام بالصدر والتنفس (مسكن): إيكر- تين برشومى- جزر- حزنبل- خله بلدى- دار شيشعان- سكران- سندروس- صنوبر- عدس- عين النسر- فراسيون أبيض- قيصوم نكر- كرنب - لسان الثور- لوزمر- مقل أزرق- موز- نخوه هندى.

◎ التهاب بالصدر والرئه (مطهر): سبانخ- سمسم- عسل النحل- عنب- لوز حلو.

◎ نزله شعبيه وصدريه (مطهر ومسكن): بردقوش- خروب- زعرور- سنط- صمغ جاوى- عرق الذهب- عرقسوس- فاسوخ- كافور.

◎ سعال ديكى (مسكن): بصل العنصل- بقله يمانيه- ثوم- حشيش- زعرور- ست الحسن- شوكران- كافور- كستناء- نرجس.

== ٥ == *أمراض الجهاز الدورى (الدوره الدمويه)* :

◎ فقر دم- أنيميا (مقوى ومجدد): بنجر- جزر- جنطيانا- جوز الطيب- حزنبل- حشيشه مريم- حمص- فسدق- كينا- مشمش- موز.

◎ إرتفاع نسبه الكولستيرول بالدم (مذيب ومخفض): ثوم- خرشوف- ذره.

◎ نقص سرعه تجلط الدم (ازدياد): حزنبل.

◎ إنخفاض فى ضغط الدم (مرفع): إيكر- بندق- جنزبيل- حبه غاليه- دار صينى- شيكوريا- عين الديك- قرفه- كزبره- ياسمين.

◎ إرتفاع فى ضغط الدم (مخفض): بطيخ- بقله يمانيه- ثوم- حناء.

◎ ضعف عضله القلب (مقوى منشط): أترج- بصل- بصل العنصل- بن- ترمس- ترنجان- تفاح- حبهان- خروب- خزامى- خطميه-

سفرجل- سنامكى- عسل النحل- عين النسر- قطن- كشاتبين- كمثرى- لارنج- لسان الثور- ملوخيه.

⚙ذبحه صدريه (مسكن للآلام): بسله- توت أبيض- حزنبل- خردل أسود- خله بلدى- زعتر- عنب الحيه.

دوالى بالساقين (مزيل): شبت.

== ٦ == *أمراض الجهاز الهضمى* :

⚙عطش غير طبيعى (مسكن ومانع): أترج- برتقال- برقوق- بقله يمانيه- تفاح- جنزبيل- جوز الهند- خوخ- سبانخ- سفرجل- شوفان- شيكوريا- عرقسوس - كمثرى- كافور- لارنج- ليمون بلدى- مشمش.

⚙عسر هضم وتخمه (مهضم ومنشط للمعده): أترج- أذخر مكى- ايكر- باباز- بابونج- برتقال- بردقوش- بن- ترنجان- تفاح- جرجير- جزر- جنزبيل- جنطيانا - حبهان- حشيشه الذهب- حشيشه مريم- خروع- خس- خولنجان هندى- دار صينى- زدوار- زعفران- ست الحسن- سنبل هندى- شبت- شيح رومى- شيكوريا- صبر- فلفل أحمر- قرفه- قرنفل- قلنبك- كركديه- كركم- كركم طويل- كمثرى- كينا- لارنج- ليمون بلدى- نارمشك- ناردين- نخوه هندى- نعناع فلفلى.

⚙كسل وضعف بالمعدة (منشط ومنبه): أترج- أسارون- باذنجان- برتقال- تفاح- ثوم- جميز- حنظل- خولنجان هندى- دار صينى- زدوار- زعفران- سليخه- شبت- شربين- شمر- شنجار- عدس- عسل النحل- عود هندى- فجل- فراسيون ابيض- فسدق- فلفل

أسـود- قـلـنبـك- كـمـثـرى- كـمـون- لادن- لارنج- لـيـمـون بـلـدى- نارمشك- نعناع بلدى- نعناع فلفلى- ينسـون.

◎ آلام بالمعده (مغص- تقلص) (مسكن): تليو - جوز أرقم- حب العزيز- حزنبل- زعفران- سكران- سندروس- شبت- شيح رومى- عرعر- عود الرقه- فاشرا- قثاء- كبر- كروايه- كمون- نعناع بلدى- يبروح- ينسون.

◎إلتهاب بالمعده (مطهر): بلح- كراث.

◎عفونه بالمعده (مزيل): عود.

◎حمى بالمعده (مزيل): توت أحمر.

◎حموضه زائده بالمعده (حراره زائده) (مزيل ومعادل ومبرد): برقوق- بقله يمانيه- تمر هندى- جرجير- جنطيانا- حب الملوك- طماطم- عاقر قرح- عسل النحل- كركديه- كمثرى- ليمون بلدى- ليمون هندى.

◎ قروح بالمعدة والأمعاء والاثنى عشر (مطهر ومزيل): توت أحمر- جوز الهند- ذره- شربين- شيح رومى- عرقسوس- كستناء.

◎ نزيف داخلى بالمعده (قابض): زعرور- سندروس- صمغ جاوى- موز.

◎غثيان (مهدئ): تفاح- حب الملوك- زعرور.

◎ قيئ (مانع ومسكن): أترج- برتقال- برقوق- تفاح- تمر هندى- جنطيانا- سفرجل- عود الرقه- عود الريح- فسدق- قرنفل- كمثرى- كمون- ليمون بلدى- نخوه هندى .

◎ تسمم نتيجه تناول سموم أو كيماويات أو منومات (مقيئ): أسارون- بلسم التفاح - تين الفيل- خردل اسود- زبيب الجبل- شوكران- عرق الذهب- عكرش- عنب الحيه- لحلاح.

- كسل وضعف بالمعدة (منشط ومقوى): أسارون - برواق- بصل- بنجر- تفاح- تمر هندى- تين برشومى- جرجير- جميز- جنزبيل- جوز الهند- حمص- حناء- حنظل- خيار شنبر- دار صينى- زعرور- زيتون- سليخه- شجره الجن- شريين- شيكوريا- عرقسوس- عسل النحل- عنب- عنب الذئب- عود الريح- عود هندى- فراسيون أبيض- قثاء- قرفه- كافور- كرنب - لوز حلو- مخيط- مرير- مقل أزرق- ناردين- نارمشك- نبق.
- ألام بالكبد (مسكن): بشنين- خله بلدى- زعرور- سندروس- عنب الحيه- فسدق.
- يرقان .. إصفرار بالجلد والعين (مدر للصفراء): أترج- برتقال- برغشت- بقله يمانيه- تمر هندى- تين الأرض- جزر- حزنبل- حمص- حنظل- خرشوف- خوخ- خيار- شنبر- زبيب الجبل- سبانخ- سرمق- سورنجان- شاهترج- شلجم- شنجار- شوكه يهوديه- شيح رومى- شيكوريا- عاقول- صبر- عرطب- عرق الذهب- عنب الحيه- عنب الذئب- فسدق- قرع- قطف- كركم طويل- لارنج- لسان الثور- محموده- مخيط- ملوخيه.
- سكر مرتفع .. فى البول والدم (مخفض): برنجاسف- بصل- ترمس- توت أبيض- حب البلاذر- حشيشه مريم- دمسيسه- سريس- صفصاف- عسل النحل- عنب الدب- فاصوليا- فول- موز.
- كسل فى البنكرياس (منشط): بصل.
- كسل وضعف فى المراره (منشط ومقوى): جنزبيل- قرفه.
- ألام بالمراره (مسكن): سبانخ.
- إلتهاب بالمراره (مطهر): تمر هندى.

- حصى بالمراره (مفتت): زيتون- فجل- فراوله.
- كسل بالطحال (منشط): جرجير- حناء- قطف.
- الام بالطحال (مسكن): خله بلدى- غافث- فسدق.
- كسل بالأمعاء (منشط): تفاح- جوز الطيب.
- الام بالأمعاء (مطهر) .. خروع.
- الام بالأمعاء والبطن .. مغص (مسكن): بابونج- برتقال- بنج- تليو- جنزبيل- جوز- حب العزيز- حبهان- حزنبل- حصاليان- خردل أسود- خزامى- زوفا- شبت- شمر- صنوبر- عكرش- عنب الذئب- قاقلى- قرنفل- كراويه- كزبره- لارنج- نخوه هندى- نعناع بلدى- نعناع فلفلى- ينسون.
- إلتهاب بالأمعاء (مطهر): بلح- تمر هندى- ثوم- صفصاف- قنبيط.
- إنتفاخ بالأمعاء (طارد): أترج- أنخرمكى- آس- اقحوان- إيكر- برتقال - بردقوش- برشاوشان- بقدونس- تين الفيل- ترنجان- ثوم- جرجير- جنزبيل- جميز- جوز- جوز ارقم- حباحب- حبهان- حصالبان- خزامى- خشخاش- خولنجان هندى- دار شيشعان- دار صينى- ذره- رجل الغراب- زدوار- زراوند- زوفا- سنبل هندى- شبت- شجره الجن- شربين- شلجم برى- شمر- شوكه يهوديه- شيح رومى- طرخون- عاقول- عنزروت- عود هندى- غافث- فراسيون أبيض- فلفل أحمر- قاقلى- قثاء- قلنبك- قرفه- قيصوم ذكر - كافور- كبر- كراث- كراويه- كرفس- كزبره- كمون- لارنج- مقل أزرق- ناردين- نخوه هندى- نعناع فلفلى- هليون- ينسون.
- إمساك (ملين ومسهل): أثل- أذخر- برقوق- بلح- بلسم التفاح- بطم- تمر هندى- توت أبيض- توت أسود- تين برشومى- جرجير-

جنزبيل- جوز الهند- جوز فوفل- حب الملوك- حبه غاليه- حرجل- حلبه- حمص- حنظل- خبيزه- خردل أسود- خروع- خطميه- خوخ- خيار شنبر- زعتر- سبانخ- سرمق- سلق- سمسم- سنامكي- سورنجان- سوسن- شمشار- شوكران- شيح رومي- صبر- صنوبر- عاقول- عرقسوس- عسل النحل- عكرش- عنب- عنب الحيه- عود الأنبياء- عود الرقه- عين العفريت- فاشرا- فول- قثاء- قرد مانا- قرع- قرطم- قطن- قلنبك- كتان- كراث- كمثرى- كمون- لحلاح- لوز حلو- محموده- مخيط- مر- مرير- ملوخيه- من- موز- هجليج.

- نزله معويه (مطهر): ثوم- جميز- حشيشه مريم- قنبيط- كرفس.
- إسهال ودوسنتاريا (قابض ومطهر): أترج- أرز- آس- بندق- ترنجان- تمر هندى- جوافه- حشيش- حشيشه مريم- حلاب- حمص- خس- دار صينى- دمسيسه- دوم- ذره- رجل الغراب- رجله- رمان- سفرجل- سندروس- سنط- شاى- شجره الجن- شوكه يهوديه- شيكوريا- صمغ عربى- عدس- عرعر- عرق الذهب- عفص- عود- فراوله- فسدق- قرفه- قمح- قطلب- كاد هندى- كتان- كستناء- لبانه مغربيه- لسان الحمل- مخيط- مشمش- نارمشك.
- ديدان بالأمعاء (طارد): اسد الأرض- برقوق- برنجاسف- بطم- ترمس- تمر هندى- توت أبيض- توت أسود- تين برشومى- ثوم - جوز- جوز أرقم- جوز الهند- جوز فوفل - حب العزيز- حبه غاليه- حلاب- خس- دمسيسه- رجله- رمان- زبيب الجبل- زراوند- زربيح- زعتر- زعفران- سندروس- سنط- شنتجار- شيح خراسانى- شيح رومى- صبر- صمغ عربى- صنوبر- عنزروت-

عود الرقه- قرع- قيصوم ذكر- كبر- كشملخ- كمون- لوبياء- لوز مر- ليمون بلدى- محموده- مشمش- نخوه هندى- نرجس- هجليج.

- إلتهاب بالزائده الدوديه (مطهر): حلبه.
- إلتهاب وألم بالمصران الغليظ (مسكن ومطهر): أترج- سمسم- عود هندى.
- إلتهاب وألم بالشرج بسبب البواسير (قابض ومطهر ومسكن):

بلسم التفاح- حشيش- دار صينى- ذره- صمغ عربى- قطلب- كراث- كف مريم- مقل أزرق.

- إلتهاب وشرخ بالشرج (مطهر وقابض): بطيخ- خروب- خروع- خيار- زوفا- شمر- كتان- مر.
- ضعف الشهية للطعام (فاتح) : أترج- بصل- ترمس- تفاح- توت أبيض- تين الفيل- جرجير- جنطيانا- جوز- حشيشه الدينار- حشيشه الذهب- حشيشه مريم- حلبه- خردل أسود- خروب- زعرور- زعفران- سفرجل- سنبل هندى- شبت- شلجم- شيح رومى- طرخون- طواره- عرق الذهب- عود الريح- فلفل أحمر- فلفل أسود- قرنفل- كراويه- كرفس- كركم- كركم طويل- كينا- لفت- ليمون بلدى- مستعجلة- نخوه هندى- هليون.
- نحافه زائدة (مسمن): حب العزيز- سورنجان .
- سمنه زائدة (منحف): سندروس- شيكوريا- ليمون هندى- مقل أزرق.
- ضعف عام (مقوى ومغذى ومسمن): أترج- أذخر- أذخرمكى- أرز- اسارون- أسد الأرض- باباز- برتقال- برقوق- بسله- بطيخ-

ترنجان- تفاح- توت أبيض- توت أحمر- توت أسود- تين برشومى- جرجير- جزر- جميز- جنطيانا- جوافه- جوز الهند- حب العزيز- حبه غاليه- حزنبل- حلبه- خبيزه- خرشوف- خروب- خس- ذره- رجله- زراوند- سبانخ- سريس - سمسم- شاهترج- شبت- شعير- شوكه يهوديه- صبر- صمغ الكثيراء- صنوبر- طماطم- عباد الشمس- عرطب- عنب- عنب الدب- عنزروت- عين الديك- غار- فاشرا- فاصوليا- فجل- فراوله- فسدق- فلفل أحمر- فول- فول سودانى- قاقلى- قردمانا- قرع- قطن- قلقاس- قمح- قنبيط- كاكاو- كراث- كركم طويل- كستناء- كمثرى- كوسه- لفت- لوبياء- لوز حلو- ليمون هندى- مستعجله- مشمش- مغات- ملوخيه- موز- نخوه هندى- هليون.

- بروده غير عاديه بالجسم (مسخن): جنزبيل- قردمانا- قرفه- كاكاو.
- حراره مرتفعه بالجسم (مبرد ومرطب): بقله يمانيه - حب العزيز- حب الملوك - حبة غاليه - خيار شنبر - دوم - قثاء - كركديه.
- حميات (مخفض للحراره ومعرق ومسكن): أثل- برتقال- برقوق- بطم - بقدونس - بلسان - بلسم التفاح - بنج - تليو - تمر هندى- توت أبيض- توت أسود- ثوم- جنطيانا- حب العزيز- حب الملوك- حبه غاليه - حمحم - حنظل - خانق الذئب - خيار - رمان- ريحان - زدوار - زراوند - زراوند طويل- سبانخ - سفرجل - سلق- سنط- شاهترج - شجرة الجن - شعير - شلجم برى - شمشار - شنجار - شوكه يهوديه - شيكوريا - صفصاف - صمغ الكثيراء - صنوبر - طواره - عاقر قرح - عدس - عنب - عنب الحية - عود - عود الريح - غافث - فراسيون أبيض - قثاء- قرع - قطن - قيصوم ذكر - كافور

– كراث – كركديه – كستناء– كزبره – كمون – كف مريم – كوسه– كينا – لارنج – لحلاح – لسان الثور – لسان الحمل – ليمون بلدى – مشمش – من – نرجس – ينسون.

⭘ إرهاق وتعب بالجسم (منشط ومنبه ومنعش) : بردقوش – بن – ترنجان – تمر هندى – جوز – حبة البركة – حبهان – حشيش – خردل أسود – خروب– دار صينى – شاى – صمغ جاوى – عود الأنبياء – عين العفريت – فاسوخ – فلفل أحمر – قات – قرفة برى – قنه وشق – كرفس – كندر – لفت – نخوه هندى.

== ٧ == أمراض الجهاز البولي :

⭘ إستسقاء .. ماء زائد مختزن بالجسم (مدر) : أسد الأرض – اقحوان– بردقوش – برواق – بصل العنصل – تين الأرض – حنظل – خزام – زوفا – شلجم – عدس – عرطب – عنب الحيه – عنب الذئب – فاشرا– قطف – كشملخ – لبانه مغربية – محموده.

⭘ الام بالكلى .. مغص كلوى (مسكن) : إيكر – حرجل – حزنبل – خله بلدى – دار صينى – دمسيسه – رجل الغراب– شنجار – شوكه يهوديه – شيح رومى – فسدق – لوبياء – لوز حلو.

⭘ إلتهاب بالكلى (مطهر) : أنخرمكى – برغشت – بطم – حور – خزامى – زعتر – صفصاف – عنب الدب – موز.

⭘ بلهارسيا المسالك البولية (قاتل للبويضات) : توت أحمر– تين برشومى – حب العزيز – دمسيسه.

⭘ حصى بالكلى (مفتت ومذيب) : اذخر – أذخر مكى – أسارون – اقحوان – إيكر – بردقوش – برشاوشان – برقوق – برواق – ترمس –

تين برشومى – جرجير – جوافه – جوز أرقم – جوز الهند – حب الملوك – حباحب – حرجل – خله بلدى – رجل الغراب– زدوار – زراوند – سره الأرض – سليخه – سنبل هندى – شبت – شلجم برى – طماطم – عكرش – فراسيون أبيض – فسدق – قثاء – قرفه – قطف– قلنبك – كرفس – كرنب – لسان الثور – لوز حلو – لوزمر – مرير – مشمش – نخوه هندى – هليون.

- كسل بالكلى (منشط): بندق – حمص – صفصاف.
- ألم أثناء التبول .. حرقان (مسكن ومطهر): بندق– حمحم– ريحان– صمغ الكثيراء– عاقول– كافور– كركديه – لوز حلو.
- بول محتبس وأقل من المعتاد (مدر): أبهل– أذخر– أس– أسارون– اقحوان– إيكر– باذنجان– بردقوش– برقوق– بصل– بصل العنصل– برواق– بطيخ– بقدونس– بلح – بلسم التفاح– بن– ترمس – توت أبيض – تين الأرض– ثوم– جرجير– جنزبيل– جوافه– جوز الهند – جوز أرقم– حباحب– حمص– حور– خروب– خس– خله بلدى– داتوره – دار شيشعان – دار صينى – ريحان– سبانخ – سعد– سفرجل– سلق – سليخه – سندروس – سورنجان – سوسن– شاى– شبت– شجرة الجن– شعير– شوفان– شلجم برى – صفصاف– طماطم– عاقول– عدس– عرطب – عرعر – عكرش – عنب الحيه – عنب الدب – عود – عود الريح – غافث – فجل – فراسيون أبيض – قاقلى – قطف– قطلب – قلنبك – كاكاو – كبر – كتان – كراويه – كرفس – كركم – كركم طويل – كرنب– كشاتبين – كمثرى – لحلاح – لسان الثور – لوبياء– مرطوشه – مرير – مستعجله – ملوخيه – موز – نخوه هندى– هليون – ينسون – ياسمين.

- بول بـه دم (مانع) : أرز - بـشنين - دوم - زعـتر- سـنط - صنـوبر - كزبره.
- الام بـالمثانـة (مـسكن) : تـين برشـومـى - جـوز الـهـنـد - حـرجـل - حشيش- رجل الغراب.
- إلتـهاب بـالمثانه .. وحـرقان (مـطهـر ومسـكن) : بـطم - بـلح - حـور - خبيزة - خله بلدى - دوم - صنوبر - عنب الحيه - هـجليج.

== ٨ == أمراض الجهاز التناسلي عند الذكور :

ضـعف جنسـى (منـشط ومـقوى ومنـبه) : أثـل- أذخرمـكى- اسـارون- اقحـوان- برقوق- بطيخ- بندق- تـين الأرض- تين الفـيل- جنزبـيل- جـوز- جـوز الطـيـب- جـوز الهـنـد- جـوز فوفـل - حـب المـلوك- حـبه البركه- حـبهان- حشيشـه مريم- خرشـوف- خس- خوخ- خـولنجان هندى- داتوره- زدوار- زعفران- زوفا- سـره الأرض (أشـران)- سـنبل هـنـدى- سـورنجـان - شلـجم- صـنوبـر- طرخـون- عاقـر قرح- عـنب الحيه- عود- عود هـندى- عين الديك- قاقلى- قرطم- قرنفل- قطف- قـلقـاس- كـبـر- كتـان- كـرفس- كـرنـب- كـسـتـنـاء- لـحـلاح- لفـت- لوبيـاء- لوز حلو- مسـتعجله- مغـات- من- مـوز- ناردين- هـليون- ياسمين.

- إلتهاب بالخصيتين (مطهر) : أذخرمكى.
- إحداث هبوط جنسـى متعمد : قطن- كافور.

== ٩ == أمراض الجهاز التناسلي عند الإناث :

- الام والتـهابـات بالرحـم (مطهـر ومسـكن) : حشـيش- سـنـط- قطـلـب- كروايه- هـجليج.

- إلتهاب بالمهبل (مطهر): خروب- فاسوخ.
- نزيف بالرحم (قابض) قطن- ياسمين.
- الام الطمث والدورة الشهريه (مسكن): عنب الذئب- كراوية.
- طمث محتبس وأقل من المعتاد (مدر): بقدونس- ترنجان- جنطيانا- حبهان- حمص- خردل أسود- زعفران- دار شيشعان- زراوند طويل- سندروس- سنبل- هندى- سليخه- شيح رومى- صبر- طرخون- عرعر- غافث- فراسيون أبيض- قنه وشق- قيصوم ذكر- كرفس- كرنب- مستعجله.
- عقم بالسيدات (منشط ومطهر): برنجاسف- عنب الذئب- عود الأنبياء- كرفس.
- إجهاض للجنين (مثبت): سفرجل.
- مانع للحمل: تين الأرض- سنط- صمغ عربى.
- إحداث إجهاض متعمد (مجهض): حنظل- زراوند طويل- فراسيون ابيض- كندر- لبانه مغربيه- مقل أزرق.
- ولاده متعسره (تسهيل للولاده): خيار شنبر- زراوند طويل- كف مريم- هليون.
- قله اللبن عند الأمهات المرضعات (مدر): حب العزيز- حلبه- سمسم- شبت- فاشرا- فجل- كروايه- ينسون.

== ١٠ == *أمراض الجهاز العصبى* :

- كسل فى نشاط المخ .. وضعف فى دورته الدمويه (منشط): لوز حلو.
- ذاكره ضعيفه ونسيان (مقوى): قرنفل- بن.
- الام بالاعصاب (مسكن): سكران- صنوبر- طواره- كشاتبين.

- ضعف بالأعصاب (مقوى ومنبه ومنشط): إيكر- برتقال- جزر- زوفا- شيح رومى- عرقسوس- عرطب- فسدق- لارنج- لحلاح- ناردين- نرجس.
- توتر بالأعصاب (مهدئ ومسكن): بردقوش- تليو- جوز الهند- حشيشه الدينار- خردل أسود- خشخاش أحمر- داتوره- ريحان- زبيب الجبل- عسل النحل- قرع- كندر- لفت- نعناع فلفلى- ياسمين اصفر- ينسون.
- تشنجات عصبيه وهستيريا (مهدئ): إيكر- برتقال- برنجاسف- بنج- ترنجان- تليو- حلتيت- دار صينى- زدوار- زعتر- سنبل هندى- فراسيون أبيض- قنه وشق- قيصوم ذكر- كافور- لارنج- محموده- نبق- نرجس- ياسمين أصفر.
- صرع (مسكن ومهدئ): آس- أسد الأرض- برنجاسف- بصل- سره الأرض (اشران)- شوكران- عنب الحيه- عوده الرقه- قنه وشق- كافور- نرجس.
- أرق (منوم): بنج- تليو- سكران- عسل النحل.
- صداع وألم بالراس (مسكن): اذخرمكى- آس- باذنجان- برنجاسف- برقوق- بقله يمانيه- تمر هندى- حناء- حب العزيز- حبه غاليه- دار شيشعان- زعرور- سلق- سنامكى- سندروس- عرطب- عود هندى- غار- قرع- كافور- كبر- كندر- كوسه- لوز مر- ليمون بلدى- محموده- نارمشك- ياسمين.
- صداع نصفى (مسكن): ارز- بردقوش- طواره- ياسمين أصفر.
- شلل نصفى .. فالج (منشط): اذخرمكى- عاقر قرح- فل.

- إحداث تخدير عام بالجسم: بنج- جوز ارقم- جوز فوفل- حشيش- حشيشه الدينار- خانق الذئب- خشخاش- يبروح.
- ادمان للمخدرات والمنومات: زدوار.

== ١١ == أمراض العضلات والمفاصل :

- الام بالمفاصل .. روماتزم (مسكن) أبنوس- أترج- أذخر- أسارون- باذنجان- بسله- بشنين- بطم- بقم هندى- بلسان- بلسم التفاح- بنج- تمر هندى- تين الأرض- ثوم- جنزبيل- حباحب- حزنبل- حنظل- حور- خانق الذئب- خردل اسود- خروب- خس- خشخاش- رجل الغراب- رعرع أيوب- زعفران- ست الحسن- سعد- سلق- سنامكى- سورنجان- شبيط- شلجم- شمشار- شيح رومى- صبر- صفصاف- عاقر قرح- عاقول- عرعر- عرطب- عنب الحيه- عود الأنبياء- غار- عنزورت- عود- فاسوخ- فاشرا- فلفل أحمر- فول- قاقلى- قرطم- قمح- قنه وشق- قيصوم ذكر- كافور- كبر- كراث- كزبره- كمون- كندر- لادن- لفت- لوز مر- مر- مستعجله- مغات- ميعه- نبق- ياسمين أصفر.
- إلتواء بالمفاصل (مسكن): زهره العطاس.
- تصلب بالمفاصل (مزيل): ثوم- زربيح- حباحب.
- تصلب بالعضلات (مزيل): تين الفيل- ثوم- كافور.
- الام بالجنب (مسكن): دار صينى- رجل الغراب- خس- سنامكى .
- الام بالظهر (مسكن): جوز الهند- رجل الغراب- شلجم- صنوبر- عود هندى- قاقلى- لوبياء- هليون.
- نقرس (مسكن): أترج- أسارون- زروند- سنامكى- صفصاف-

طواره- عاقر قرح- عنزروت- عود الأنبياء- فاشرا- فراوله- فل- مقل أزرق- كرنب- كشملخ- مستعجله- مغات.

- عرق النسا (مسكن): أذخرمكى- أسارون- بلسم التفاح- حباحب- حشيشه الذهب- سنامكى- سورنجان- عاقر قرح- عرطب- عنزروت- فل- قيصوم ذكر- كبر - كرنب- محموده- مغات- مقل أزرق- ملوخيه- هليون.

== ١٢ == *بخور عطرى:*

- ايكر- زعفران- سندروس- شيبه- عين الديك- عين العفريت- عود- قطلب- قنه وشق- قيصوم ذكر- كندر- لبانه مغربيه- مقل أزرق.

فهــــرس النبــاتــات

مراجع الكتـــاب

أ) المراجع العربيه :

١- ابن البيطار- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية- القاهرة ١٢٩١هـ.

٢- ابن البيطار- الدره البهيه- دمشق ١٩٥٠م.

٣- ابن اسحق، حنين- العشر مقالات فى العين- المطبعة الاميريه بالقاهرة ١٩٢٨م.

٤- ابن رسول، الملك المظفر يوسف- المعتمد فى الادوية المفرده- القاهرة ١٩٥١م.

٥- ابن سينا- القانون فى الطب- القاهرة ١٢٩٤هـ.

٦- ابن قره، ثابت- الذخيرة فى علم الطب- القاهرة ١٩٢٨م.

٧- ابن قيم الجوزية، شمس الدين ابى عبد الله- معجم التداوى بالأعشاب والنباتات الطبيه- القاهرة ١٤٠٧هـ.

٨- ابن ميمون- شرح اسماء العقار- القاهرة ١٩٤٠م.

٩- ابن وحشيه- الفلاحه النبطية.

١٠- الأزرق، الشيخ ابراهيم بن عبد الرحمن- تسهيل المنافع فى الطب والحكمه- القاهرة ١٩٤٨م.

١١- الأصمعى- كتاب النبات- القاهرة ١٩٧٢م.

١٢- الانطاكى، داود- تذكره أولى الالباب والجامع للعجب العجاب (تذكره داود) القاهرة ١٢٨٢هـ.

١٣- البونى، احمد (الامام)- منبع اصول الحكمه- القاهرة ١٩٥٦م.

١٤- البونى، احمد (الامام)- شمس المعارف الكبرى- القاهرة ١٩٧٣م.
١٥- البيرونى- الصيدنه فى الطب- باكستان ١٩٧٣م.
١٦-الذهبى، الحافظ ابى عبد الله- الطب النبوى- القاهرة ١٩٦١م.
١٧- الرازى، ابو بكر- الحاوى فى الطب- دمشق ١٩٥٣م.
١٨- الزبيدى- معجم اسماء النبات (تاج العروس)- القاهرة ١٩٦٥م.
١٩- السويدى، الامام- تذكره الامام السويدى فى الطب- القاهرة ١٩٣٧م.
٢٠- السيوطى، جلال الدين- الرحمه فى الطب والحكمه- القاهرة ١٩٣٨م.
٢١- الطبرى، على بن رين- فردوس الحكمه- برلين ١٩٢٨م.
٢٢- العطار، كوهين (العطار الهارونى)- منهاج الدكان ودستور الاعيان القاهرة ١٣٠٥هـ.
٢٣- العودات، محمد (دكتور) ولحام، جورج (دكتور)- النباتات الطبية واستعمالاتها- دمشق ١٩٨٧م.
٢٤- الغافقى، احمد بن خليد- الادوية المفرده- نسخه خطيه من عام ٩٩٠هـ. محفوظه فى مكتبه متحف الفن الاسلامى بالقاهرة.
٢٥- الفيرو زابادى- القاموس المحيط- القاهرة ١٩٨١م.
٢٦- القرطبى، موسى بن عبد الله- الطب القديم- القاهرة ١٩٣٢م.
٢٧- المجوسى، على بن العباس- كامل الصناعه الطبيه- بولاق بالقاهرة ١٢٩٤هـ.
٢٨- انيس، محمد امين (صيدلى كيميائى)- المرشد المنير فى خواص العقاقير القاهرة ١٩٢٤م.

٢٩- بوتاجي، شكرى (دكتور) الدليل الامين فى الصحة والمرض- القاهرة ١٩٣٣م.

٣٠- جبره، صابر (دكتور) تاريخ الصيدلة- القاهرة ١٩٣٧م.

٣١- جبره، صابر (دكتور)- تاريخ العقاقير والعلاج- القاهرة ١٩٦٠م.

٣٢- حسين، فوزى طه قطب- النباتات الطبية ... زراعتها ومكوناتها- القاهرة ١٩٨٥م.

٣٣- خطاب، حسن عبد الرحمن- الثروه النباتيه فى مصر القديمة- القاهرة ١٩٨٥م.

٣٤- ديو سقو رديس، بيدانوس- كتاب الحشائش (الماده الطبيه) المغرب ١٩٥٢م.

٣٥- دينكلر (مسيو) الماده الطبيه- بولاق بالقاهرة ١٩٠٨م.

٣٦- رويحه، امين (دكتور) التداوى بالاعشاب- بيروت ١٩٧٣م.

٣٧- سعد، شكرى ابراهيم (دكتور) تصنيف النباتات الزهريه- القاهرة ١٩٧٥م.

٣٨- سعد، شكرى ابراهيم (دكتور)- نباتات العقاقير والتوابل .. مكوناتها وفوائدها- القاهرة ١٩٧٧م.

٣٩- عاشور، عبد اللطيف- التداوى بالاعشاب والنباتات- القاهرة ١٩٨٥م.

٤٠- عبد الرحمن، عبد العزيز (دكتور)- تاريخ الطب والصيدلة والكيمياء عند قدماء المصريين- القاهرة ١٩٣٩م.

٤١- عبد السلام، حسن- بين الصيدلى والعطار- القاهرة ١٩٧٣م.

٤٢- عوض الله، احمد الصباحى- العلاج بالاعشاب والنباتات الشافيه القاهرة ١٩٨٤م.

٤٣- عيسى، احمد (دكتور) تاريخ النباتات عند العرب- مطبعة جامعه الملك فؤاد الأول- القاهرة ١٩٤٤م.

٤٤- عيسى، احمد (دكتور): المأثور من كلام الأطباء- مطبعه جامعه الملك فؤاد الأول- القاهرة ١٩٥١م.

٤٥- قنواتى جورج شحاته (اب دكتور) تاريخ الصيدله والعقاقير- القاهرة ١٩٥٩م.

٤٦- كمال، احمد (باشا) اللآلئ الدريه فى النباتات والاشجار القديمة المصرية- القاهرة ١٣٠٦هـ.

٤٧- كمال حسن (دكتور) الطب المصرى القديم جـ ١ و ٢- القاهرة ١٩٦٤م.

٤٨- مكرزل، قبلان سليم- اعشابنا دواء .. صحتك وجمالك- بيروت ١٩٨٢م.

٤٩- مفتاح، رمزى (دكتور) احياء التذكره فى النباتات الطبيه والمفردات العطاريه- القاهرة ١٩٥٣م.

٥٠- ندى، احمد- زراعه الخضر والفاكهه فى مصر .. قديما وحديثا جـ١ و ٢ القاهرة ١٨٧٥م.

٥١- نظير، وليم- الثروه النباتيه عند قدماء المصريين- القاهرة ١٩٧٠م.

- عمده المحتاج فى علمى الادويه والعلاج (الماده الطبيه) القاهرة ١٨٦٥م.

- الموسوعة العربية الميسره القاهرة ١٩٦٥.

ب) المراجع الأجنبيه :

1- Bianchi, f. and Corbetta, f. ; Health Plants of the world, New York 1977.

2- Colin, Jane ; Herbs and Weeds, london 1973.

3- DeLanesan; Histoire Naturelle Medicale, Paris 1885.

4- Dymock, William ; Pharmacographia Indica, Hamdard Foundation, Pakistan 1972.

5- Fluck, Hans ; Medicinal plants (translated by J. M. Rowson), Fowsham & co. Ltd., London 1976.

6- Gammerman, A. F. ; Tropical and Subtropical Medicinal Plants, Press Meitsina, Moscow 1974.

7- Ghosh, R. ; Materia Medica and Therapeutics, Calcutta, India 1925.

8- Greenish, H. G. ; Materia Medica, London 1924.

9- Kybal, Jan ; Herbs and Spices, Hamlyn Publi., Prague 1980.

10- Lewis, W. H. and Elvin - Lewis, M. P. F. ; Plants and Human Health, Washington Press Magz. 1977.

11- Lewis, W. H. and Elvin - Lewis, M.P.F. ; Medical Botany : Plants affecting man's health, John wiley & Sons (Interscience) London 1982 (2 nd ed.).

12- LeStrange, R. ; A History of Herbal Plants, Angus & Robertson, london 1977.

13- Ramstad, E. ; Modern Pharmacognosy, McGraw - Hill, New york 1959.
14- Schauenberg, Paul and Paris, Ferdinand ; Guide to Medicinal Plants, London 1977.
15- Selsam, Millicent ; Plants that Heal, U. S. A. 1959.
16- Spaich, W. and Haug, K. F. ; Modern Phytotherapie, Verlag, Heidelberg 1978.
17- Stary, Frantisek (Dr.) and Jirasek, Vaclav (Dr.) ; Herbs : A concise guide in colour, Czechoslovakia 1973.
18- Tackholm, Vivi ; Student's Flora of Egypt, Cairo 1974.
19- Thorhaug, Anitra ; Botany in China, Stanford, California, 1979.
20- Wallis, T.E. ; Text Book of Pharmacognosy, london 1955.
21- White, Hale ; Materia Medica, London 1932.
22- Indian Medicinal Plants, Delhi 1975.

- عسل النحل غذاء وشفاء
- علاج امراض القلب
- علاج امراض الكبد
- علاج امراض الشيخوخه
- علاج الامراض الجلديه
- علاج امراض الفم والحنجره
- علاج امراض المعده والامعاء
- علاج امراض الجهاز التنفسي

